กุญแจ
ภาวนา

หลวงปู่ชา สุภัทโท

เทศน์เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๒

ณ วัดหนองป่าพง

ไฟล์นี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์

เพื่ออนุรักษ์และเผยแผ่ธรรมะของพ่อแม่ครูอาจารย์

สามารถนำไปพิมพ์แจกได้ตามความประสงค์

หนังสือกุญแจภาวนาฉบับพิมพ์แจกในช่วงแรก

กุญแจภาวนา

พระธรรมเทศนา

โดย

หลวงพ่อชา สุภัทโท

เมื่อวันที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2512

ณ วัดหนองป่าพง

การศึกษาธรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้นจึงจะถูกทาง มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมีเหตุเกิด และมีที่ของมันอยู่แล้ว ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตก็ช่างมันเถอะเมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ก็คือปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนปุ๊บก็เป็นสังขาร* แล้ว มันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนเมื่อใด ก็เป็นสมมติสังขารเมื่อนั้น ท่านจึงให้พิจารณาสังขาร คือ จิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านี้ไว้ ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เราเคยเล่าเรียนมา ศึกษามา ก็เป็นจริง คือ ท่านแยกเป็นส่วนๆ ไป เพื่อให้นักศึกษารู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริงๆ แล้ว ท่านมหานับไม่ทันหรอก อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ตุ๊บถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปุ๊บขึ้นมา ถ้าชอบใจก็ถึงดีโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้ มันไปตามที่ปริยัติรู้นั่นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่า ตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้

*สังขาร แปลว่า การปรุงแต่ง

ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริงๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปปุ๊บ มิได้คณนาว่ามันกี่นิ้วกี่ฟุต เห็นแต่มันตูมถึงดิน เจ็บแล้ว ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมา เห็นแต่ทุกข์ โสกะปริเทวะทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้อ่านหรอก มันไม่มีปริยัติที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี้ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน ฉะนั้นท่านจึงให้ยืนตัวว่า อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้อันนี้ เมื่อผู้รู้ รู้ตามความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทิ้งทั้งหมด ไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมั่นทั้งนั้น **สิ่งที่เรียกว่าจิตหรือเจตสิกนี้ พระศาสดามิใช่ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น** มีแต่ท่านให้ปล่อยให้วางมัน เมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้รับทราบไว้ ตัวจิตนี่เอง มันถูกอบรมมาแล้ว ถูกให้พลิกออกจากตัวนี้ เกิดเป็นสังขารปรุงไป มันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไป ทั้งดีทั้งชั่วทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนให้รู้อย่างนี้เสียก่อน จึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิกก็เป็นอย่างนี้ อย่างมรรค ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นชอบแล้วก็ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นเอง เหมือนกับตะเกียงเป็นตัวผู้รู้ ถ้ารู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้อันนี้ ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด ท่านว่าจิตนี้ก็ชื่อว่าจิต มิใช่สัตว์ มิใช่บุคคล มิใช่ตัว มิใช่ตน มิใช่เรา มิใช่เขา ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ตัวตนเรา เขา ไม่เป็นอะไร ท่านให้เอาที่ไหน เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นขันธ์ห้า ท่านให้วาง ฉะนั้น**ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมถะอยู่ปลายท่อนทางนั้น** ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมถะ ก็ตัวจิตนี่เอง และเมื่อจิตสงบแล้ว **ความสงบเบื้องแรกสงบด้วยสมถะ** คือสมาธิธรรม

กุญแจภาวนา

พระธรรมเทศนา โดย

หลวงปู่ชา สุภัทโท

เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๒

ณ วัดหนองป่าพง

การศึกษาธรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องรูปเรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้นจึงจะถูกทาง มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมีเหตุเกิดและมีที่ของมันอยู่แล้ว ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตก็ช่างมันเถอะ เมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ก็คือปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนปุ๊บก็เป็นสังขารแล้ว มันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขารก็วิ่งตามมันไปเป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนเมื่อใดก็เป็นสมมติสังขาร เมื่อนั้นท่านจึงให้พิจารณาสังขารคือ จิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง

เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านี้ไว้ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ เราเคยเล่าเรียนมาศึกษามาก็เป็นจริง คือท่านแยกเป็นส่วนๆ ไป เพื่อให้นักศึกษารู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริงๆ แล้ว ท่านมหานับไม่ทันหรอก

รู้จากปริยัติ ต่างกับรู้จากปฏิบัติ

อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ ก็ตุ๊บถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปุ๊บขึ้นมา ถ้าชอบใจก็ถึงดีโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้มัน ไปตามที่ปริยัติรู้นั่นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่าตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริงๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปปุ๊บ มิได้คณนาว่ามันกี่นิ้วกี่ฟุต เห็นแต่มันตูมถึงดินเจ็บแล้ว ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมาเห็นแต่ทุกข์โสกะ

ปริเทวะทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหนมันไม่ได้อ่านหรอก มันไม่มีปริยัติที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี่ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน ฉะนั้น ท่านจึงให้ยืนตัวว่าอะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้อันนี้ เมื่อผู้รู้รู้ตามความเป็นจริงของจิต หรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทิ้งทั้งหมด ไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมั่นทั้งนั้น

เรียนรู้เรื่องจิต เพื่อปล่อยวาง

สิ่งที่เรียกว่าจิตหรือเจตสิกนี้ พระศาสดามิใช่ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิกเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อยให้วางมัน เมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้รับทราบไว้ ตัวจิตนี่เองมันถูกอบรมมาแล้ว ถูกให้พลิกออกจากตัวนี้ เกิดเป็นสังขารปรุงไปมันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไป ทั้งดีทั้งชั่วทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนรู้อย่างนี้เสียก่อนจึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิกก็เป็นอย่างนี้ อย่างมรรค ปัญญาอันเห็นชอบเห็นชอบแล้ว ก็ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นเอง เหมือนกับตะเกียงเป็นตัวผู้รู้

ถ้ารู้ชอบดำริชอบอย่างอื่นก็ชอบไปด้วย เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียงมัน จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้ อันนี้ถ้าจิตนี้ไม่มีผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด ท่านว่าจิตนี้ก็ชื่อว่าจิต มิใช่สัตว์มิใช่บุคคลมิใช่ตัวมิใช่ตนมิใช่เรามิใช่เขา ธรรมนี้ก็สักว่าธรรมมิใช่ตัวตนเราเขาไม่เป็นอะไร ท่านให้เอาที่ไหน เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นขันธ์ห้า ท่านให้วาง

สมถะและวิปัสสนา อยู่ด้วยกัน

ฉะนั้น ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมถะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้นปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้นปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมถะ ก็ตัวจิตนี่เอง และเมื่อจิตสงบแล้วความสงบเบื้องแรกสงบด้วยสมถะ คือสมาธิธรรมทำให้จิตเป็นสมาธิ มันก็สงบ ถ้าความสงบหายไปก็เกิดทุกข์ ทำไมอาการนี้จึงให้เกิดทุกข์ เพราะความสงบของสมถะเป็นตัวสมุทัย แน่นอนมันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อมีความสงบแล้วยังไม่จบ พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภพยังไม่สิ้น ชาติยังมีอยู่

พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบเพราะอะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่ ท่านจึงเอาตัวสมถะตัวสงบนี่พิจารณาต่อไปอีก ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่านไม่ติดในความสงบ ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมติเป็นบัญญัติอีก ติดอยู่นี่ก็ติดสมมติ ติดบัญญัติ เมื่อติดสมมติ ติดบัญญัติก็ติดภพติดชาติ ภพชาติก็คือความดีใจในความสงบนี่แหละ เมื่อหายความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบก็เป็นภพอีก เกิดอยู่อย่างนี้ ภพชาติเกิดขึ้นมา ทำไมพระพุทธเจ้าจะไม่รู้

ขันธ์ห้า หรือความสงบ ล้วนยึดติดไม่ได้

ท่านจึงพิจารณาภพชาติเกิดเพราะอะไร เมื่อยังไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก สังขารที่เกิดขึ้นมาสงบหรือไม่สงบพิจารณาเรื่อยไป จนได้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เหมือนก้อนเหล็กแดง ขันธ์ห้าเหมือนกับก้อนเหล็กแดง เมื่อมันแดงรอบแล้วไปจบตรงไหนมันจึงจะเย็นได้ มีที่เย็นไหม เอามือแตะข้างบนดูซิข้างล่างดูซิแตะข้างโน่นข้างนี้ดูซิ ตรงไหนที่มันจะเย็น เย็นไม่ได้เพราะก้อนเหล็กมันแดงไร่ไปหมด ขันธ์ห้านี้ก็ฉันนั้น ความสงบไปติดไม่ได้จะว่าความสงบเป็นเรา จะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้ ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเราเข้าใจว่าเราเป็นความสงบก็เป็น

ก้อนอัตตาอยู่นี่เอง ก้อนอัตตาก็เป็นตัวสมมุติอยู่ จะนึกว่าเราสงบ เราฟุ้งซ่าน เราดี เราชั่ว เราสุข เราทุกข์ อันนี้ก็เป็นภพเป็นชาติอยู่อีก เป็นทุกข์อีก ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์หายไปก็เป็นสุข ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์อยู่ไม่หยุดยั้ง

พระศาสดาเห็นอาการจิตของท่านเป็นอย่างนี้นี่แหละ ท่านว่าภพยังอยู่ ชาติยังอยู่ พรหมจรรย์ยังไม่จบ ท่านจึงยกสังขารขึ้นพิจารณาตามธรรมชาติเพราะมีปัจจัยอยู่นี่ จึงมีเกิดอยู่นี่ตายอยู่นี่มีอาการที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี่ ท่านจึงยกสิ่งนี้พิจารณาไปให้รู้เท่าตามเป็นจริงของขันธ์ห้า ทั้งรูปทั้งนามสิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไปทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด เมื่อรู้แล้วท่านให้วาง เมื่อรู้แล้วท่านให้ละ ให้รู้สิ่งเหล่านี้ตามเป็นจริง ถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงก็ทุกข์ ก็ไม่วางสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้วสิ่งเหล่านี้ก็เป็นของหลอกลวง สมกับที่พระศาสดาตรัสว่าจิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดตามใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรีรุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ เข้าไปอยู่ในที่นั้น ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี่เอง หลงอัตตานี่เอง

พระศาสดาจึงให้มองดูจิตของเรา เบื้องแรกมันมีอะไรไม่มีอะไรจริงๆ สิ่งเหล่านี้มิได้เกิดด้วย มิได้ตายด้วย ถูกอารมณ์ดีมากระทบก็มิได้ดีด้วย ถูกอารมณ์ร้ายมากระทบก็มิได้ร้ายไปด้วย เพราะรู้ตัวของตัวอย่างชัดเจน แล้วรู้ว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร ท่านเห็นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ท่านให้รอบรู้ของท่านอยู่อย่างนั้น

ไม่ดีใจไม่เสียใจ คือไม่เกิดไม่ตาย

ตัวผู้รู้นี้รู้ตามความเป็นจริง ผู้รู้มิได้ดีใจไปด้วยมิได้เสียใจไปด้วย อาการที่ดีใจไปด้วยนั่นแหละเกิดอาการที่เสียใจไปด้วยนั่นแหละตายถ้ามันตายก็เกิด ถ้ามันเกิดก็ตาย ตัวที่เกิดตัวที่ตายนั่นแหละเป็นวัฏฏะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่หยุด เมื่อจิตผู้ปฏิบัติเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องสงสัยภพมีไหมชาติมีไหม ไม่ต้องถามใคร พระศาสดาพิจารณาอาการสังขารเหล่านี้แล้ว จึงได้ปล่อยวางสังขาร วางขันธ์ห้าเหล่านี้เป็นเพียงผู้รับทราบไว้เฉยๆ มันจะดีขึ้นมาท่านก็ไม่ดีกับมันเป็นคนดูอยู่เฉยๆ ถ้ามันร้ายขึ้นมาท่านก็ไม่ร้ายกับมัน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันขาดจากปัจจัยแล้วรู้ตามความเป็นจริง ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดไม่มีตัวนี้ก็เป็นผู้รู้ยืนตัวตัวนี้แหละ เป็นตัวสงบตัวนี้เป็นตัวไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายตัวนี้ มิใช่เหตุมิใช่ผล ไม่อาศัยเหตุไม่

อาศัยผลไม่อาศัยปัจจัยหมดปัจจัยสิ้น ปัจจัยนอกเหนือเกิดตาย นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว หมดเรื่องจะพูดไม่มีปัจจัยส่งเสริมแล้ว เรื่องที่เราจะพูดว่าจะติดในสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องจิตหรือเจตสิก

ฉะนั้น เรื่องจิตหรือเรื่องเจตสิกนี้ ก็เป็นเรื่องมีจริงอยู่ เป็นจริงอย่างนั้น แต่พระศาสดาเห็นว่ารู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้ารู้แล้วเชื่อสิ่งเหล่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์ อะไรหาความสงบไม่ได้ รู้แล้วท่านให้วางให้ละให้เลิกเพราะจิตเจตสิกนี่เอง นำความผิดมาให้เรา นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราฉลาดก็นำความถูกมาให้ เราถ้าเราโง่ก็นำความผิดมาให้เรา เรื่องจิตหรือเจตสิกนี้มันเป็นโลก พระศาสดาก็เอาเรื่องของโลกมาดูโลก เมื่อรู้โลกได้แล้ว ท่านจึงว่าโลกวิทูผู้รู้แจ้งโลก เมื่อท่านมาดูสิ่งเหล่านี้จึงเป็นอย่างนี้

ปฏิบัติที่จิต

ฉะนั้น เรื่องสมถะหรือเรื่องวิปัสสนานี้ให้ทำให้เกิดในจิตเสีย ให้เกิดในจิตจริงๆ จึงจะรู้จัก ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างนั้นๆ จิตเป็นอย่างนั้นๆ ก็เรียนได้ แต่ว่าใช้ระงับความโลภ ความโกรธความหลงของเราไม่ได้ เพราะเรียนไปตามอาการของ

ความโลภความโกรธความหลง ความโลภมีอาการอย่างนั้นๆ ความโกรธมีอาการอย่างนั้นๆ ความหลงมีอาการอย่างนั้นๆ ไปเล่าอาการของมันเท่านั้นก็รู้ไปตามอาการ พูดไปตามอาการ รู้อยู่ฉลาดอยู่แต่ว่าเมื่อมันเกิดกับใจเราจะเป็นไปตามอาการหรือไม่ เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจมากระทบมันก็เกิดเป็นอาการขึ้นกับใจเรา เราติดมันไหม เราวางมันได้ไหม อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมาเรารู้แล้ว ผู้รู้เอาความไม่ชอบใจไว้ในใจหรือเปล่าหรือว่าเห็นแล้ววาง

ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วยังเอาไว้ในใจของเราให้เรียนใหม่ เพราะยังผิดอยู่ ยังไม่ยิ่งถ้ามันยิ่งแล้วมันวางให้ดูอย่างนี้ ดูจิตของเราจริงๆ มันจึงจะเป็นปัจจัตตัง ถ้าจะพูดไปตามอาการของจิตอาการของเจตสิกว่ามีเท่านั้นดวงเท่านี้ดวง อาตมาว่ายังน้อยเกินไป มันยังมีมากถ้าเราจะไปเรียนสิ่งเหล่านี้ให้รู้แจ้งแทงตลอดหมดนั้น ไม่แจ้งมันจะหมดอย่างไรมันไม่หมดหรอกหมดไม่เป็น

ฉะนั้น เรื่องการปฏิบัตินี้จึงสำคัญมาก การปฏิบัติอาตมามิได้ปฏิบัติอย่างนั้น ไม่รู้ว่าจิตว่าเจตสิกอะไรหรอก ดูผู้รู้นี่แหละ ถ้ามันคิดชังท่านมหาทำไมจึงชัง ถ้ามันรักท่านมหาทำไมจึงรัก อย่างนี้

แหละจะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่รู้ จี้เข้าตรงนี้จึงแก้เรื่องที่มันรักหรือชังนั่นให้หายออกจากใจได้ จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าทำจิตอาตมาให้หยุดรักหรือหยุดชังได้ จิตอาตมาก็พ้นจากทุกข์แล้ว จะเป็นอะไรก็ช่างมันสบายแล้ว ไม่มีอะไรมันก็หยุด เอาอย่างนี้จะพูดไปมากๆ ก็ช่างเขา มากก็ตามมากก็จะมาอยู่ตรงนี้ และมันไม่มากไปไหน มันมากออกจากตรงนี้ น้อยก็น้อยออกจากตรงนี้ เกิดก็เกิดออกจากนี่ ดับก็ดับอยู่นี่ มันจะไปไหน ท่านจึงให้นามว่าผู้รู้ อาการที่ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้วมันก็รู้จิต หรือรู้เจตสิกนี่แหละ

จิตหรือเจตสิกนี้ มันหลอกลวงไม่หยุดสักที เราก็ไปเรียนอาการที่มันหลอกลวงนั่นเอง ทั้งเรียนเรื่องมันหลอกลวงทั้งถูกมันหลอกลวงเราอยู่นั่นเอง จะว่าอย่างไรกันทั้งๆ ที่รู้จักมันมันก็ลวง ทั้งๆ ที่รู้มันเรื่องอย่างนี้คือ เรื่องเราไปรู้จักเพียงชื่อของมัน อาตมาว่าพระพุทธเจ้าไม่ประสงค์อย่างนั้น ทรงประสงค์ว่าทำอย่างไรจึงจะออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ ท่านให้ค้นหาเหตุของสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป ฉะนั้นอาตมาปฏิบัติโดยไม่รู้จักมาก รู้จักเพียงว่าศีลเป็นมรรค งามเบื้องต้นคือศีล งามท่ามกลางคือสมาธิ งามเบื้องปลายคือปัญญา

สามอย่างนี้ดูไปดูมาก็เป็นอย่างเดียวเท่านั้น แต่ถ้าจะแยกออกเป็น ๓ อย่างก็ได้

ปัญญามาก่อนศีลสมาธิ

การรักษาศีลปัญญาต้องมาก่อน แต่เราพูดว่ารักษาศีลก่อนตั้งศีลก่อนศีลจะสมบูรณ์ อย่างไรนั้นจะต้องมีปัญญา ต้องค้นคิดกายของเรา วาจาของเราพิจารณาหาเหตุผล นี่ตัวปัญญาทั้งนั้น ก่อนที่จะตั้งศีลขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา

เมื่อพูดตามปริยัติก็ว่า ศีลสมาธิปัญญา อาตมาพิจารณาแล้วการปฏิบัตินี้ต้องปัญญามาก่อน มารู้เรื่องกายวาจาว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไร ปัญญานี้ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกายวาจาจึงจะบริสุทธิ์ได้ ถ้ารู้จักอาการของกายวาจาที่สุจริตทุจริตแล้วก็เห็นที่ปฏิบัติ ถ้าเห็นที่จะปฏิบัติแล้วก็ละสิ่งที่ชั่ว ประพฤติสิ่งที่ดี ละสิ่งที่ผิด ประพฤติสิ่งที่ถูกเป็นศีลถ้ามันละผิดให้ถูกแล้วใจก็แน่วแน่เข้าไปอาการที่ใจแน่วแน่มั่นคงมิได้ลังเลสงสัยในกายวาจาของเรานี้เป็นสมาธิความตั้งใจมั่นแล้ว เมื่อตั้งใจมั่นแล้ว รูปเกิดขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นมาพิจารณามันแล้ว นี่เป็นกำลังตอนที่สองเมื่อรูปเวทนาสัญญา

สังขารวิญญาณหรือรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะธรรมารมณ์เกิดขึ้นมาบ่อยๆ ให้พิจารณาบ่อยๆ ด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้เผลอ จึงรู้อาการของสิ่งเหล่านี้ มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน เมื่อรู้เรื่อยๆ ไปก็เกิดปัญญา เมื่อรู้ตามความเป็นจริงตามสภาวะของมัน สัญญาจะหลุดเลยกลายเป็นตัวปัญญา จึงเป็นศีลสมาธิปัญญาคงรวมเป็นอันเดียวกัน

ถ้าปัญญากล้าขึ้นก็อบรมสมาธิให้มั่นขึ้นไป เมื่อสมาธิมั่นขึ้นไป ศีลก็มั่นก็สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อศีลสมบูรณ์ขึ้นสมาธิก็กล้าขึ้นอีก เมื่อสมาธิกล้าขึ้นปัญญาก็กล้ายิ่งขึ้น สามอย่างนี้เป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน สมกับพระศาสดาตรัสว่ามรรคเป็นหนทาง เมื่อสามอย่างนี้กล้าขึ้นมาเป็นมรรค ศีลก็ยิ่งสมาธิก็ยิ่งปัญญาก็ยิ่งมรรคนี้จะฆ่ากิเลส โลภเกิดขึ้น โกรธเกิดขึ้น หลงเกิดขึ้น มีมรรคเท่านั้นที่จะเป็นผู้ฆ่าได้

มรรค กับ ศีลสมาธิปัญญา

ข้อปฏิบัติอริยสัจจ์คือ ที่ท่านว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นั้นคือ ศีลสมาธิปัญญา คือข้อปฏิบัติอยู่ในใจ คำว่าศีลสมาธิปัญญาที่

เป็นอยู่นี้ ที่นับมือให้ดูนี้ มิใช่ว่ามันอยู่ที่มือ มันอยู่ที่จิตอย่างนั้นต่างหาก

ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เป็นอยู่อย่างนั้น มันหมุนอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา อาศัยรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมารมณ์ อะไรเกิดขึ้นมามรรคนี้จะครอบงำอยู่เสมอ ถ้ามรรคไม่กล้ากิเลสก็ครอบได้ ถ้ามรรคกล้ามรรคก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้ามรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค ฆ่าใจเรานี่เอง ถ้ารูปเวทนาสัญญาสังขารเกิดขึ้นมาในใจเราไม่รู้เท่ามันมันก็ฆ่าเรา มรรคกับกิเลสเดินเคียงกันไปอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติคือใจจำเป็นจะต้องเถียงกันไปอย่างนี้ตลอดทาง คล้ายมีคนสองคนเถียงกัน แท้จริงเป็นมรรคกับกิเลสเท่านั้นเองที่เถียงกันอยู่ในใจของเรา มรรคมาคุมเราให้พิจารณากล้าขึ้น เมื่อเราพิจารณาได้ กิเลสก็แพ้เรา เมื่อมันแข็งมาอีกถ้าเราอ่อนมรรคก็หายไป กิเลสเกิดขึ้นแทน ย่อมต่อสู้กันอยู่อย่างนี้จนกว่าจะมีฝ่ายชนะจึงจะจบเรื่องได้ ถ้าพยายามตรงมรรคมันก็ฆ่ากิเลสอยู่เรื่อยไป ผลที่สุดทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคก็อยู่ในใจอย่างนี้ นั่นแหละคือเราได้ปฏิบัติอริยสัจจ์

ทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยวิธีใด ทุกข์ก็เกิดมาจากเหตุคือสมุทัยเป็นเหตุ "เหตุอะไร" เหตุคือศีลสมาธิปัญญานี้อ่อน มรรคก็อ่อน เมื่อมรรคอ่อนกิเลสก็เข้าครอบได้ เมื่อครอบได้ก็เป็นตัวสมุทัยทุกข์ ก็เกิดขึ้นมา ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วตัวที่จะดับสิ่งเหล่านี้ก็หายไป หมดอาการที่ทำมรรคให้เกิดขึ้นคือ ศีลสมาธิปัญญา เมื่อศีลยิ่งสมาธิยิ่งปัญญายิ่งนั่นก็คือมรรคเดินอยู่เสมอ มันจะทำลายตัวสมุทัยคือเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาได้ ระหว่างที่ทุกข์เกิดไม่ได้เพราะมรรคฆ่ากิเลสอยู่นี้ ในระหว่างกลางนี้ตรงจิตที่ดับทุกข์ ทำไมจึงดับทุกข์ได้เพราะศีลสมาธิปัญญายิ่ง คือมรรคนี้ไม่หยุด อาตมาว่าปฏิบัติอย่างนี้เรื่องจิตเรื่องเจตสิกไม่รู้ว่าไปอยู่ไหน มันมารวมอยู่นี่ ถ้าจิตพ้นสิ่งเหล่านี้ก็แน่แล้วมันจะไปทางไหนไม่ต้องไปไล่มันมาก

ต้นกะบกต้นนี้ใบเป็นอย่างไร หยิบมาดูใบเดียวเท่านั้น ก็เข้าใจได้แล้ว มันมีสักหมื่นใบก็ช่างมัน ใบกะบกเป็นอย่างนี้ ดูใบเดียวเท่านี้ใบอื่นก็เหมือนกันหมด ถ้าจะดูลำต้นกะบกต้นอื่น ดูต้นเดียวก็จะรู้ได้หมด ดูต้นเดียวเท่านั้น ต้นอื่นก็เหมือนกันอีกเช่นกัน ถึงมันจะมีแสนต้นก็ตาม อาตมาดูเข้าใจต้นเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว อาตมาคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

มรรคเป็นเหตุ ความสงบเป็นผล

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี สิ่งทั้งสามประการนี้ ท่านเรียกว่า มรรค อันมรรคนี้ยังมิใช่ศาสนา อีกซ้ำยังไม่ใช่สิ่งที่พระศาสดาต้องการอย่างแท้จริงเลยȮแต่ก็เป็นหนทางที่จะดำเนินเข้าไปเหมือนกับที่ท่านมหามาจากกรุงเทพฯ จะมาวัดหนองป่าพง ท่านมหาคงไม่ต้องการหนทาง ต้องการถึงวัดต่างหาก แต่หนทางเป็นสิ่งจำเป็นแก่ท่านมหาที่จะต้องมา ฉะนั้น ถนนที่ท่านมหามานั้นมันไม่ใช่วัด มันเป็นเพียงถนนมาวัดเท่านั้น แต่ก็จำเป็นต้องมาตามถนนจึงจะมาถึงวัดได้

ศีลก็ดีสมาธิก็ดีปัญญาก็ดี ถ้าจะพูดว่านอกศาสนาแต่ก็เป็นถนนเข้าไปถึงศาสนา เมื่อทำศีลให้ยิ่งสมาธิให้ยิ่งปัญญาให้ยิ่งแล้วผลคือความสงบเกิดขึ้นมา นั่นเป็นจุดที่ต้องการ เมื่อสงบแล้วถึงได้ยินเสียงก็ไม่มีอะไร เมื่อถึงความสงบอันนี้แล้วก็ไม่มีอะไรจะทำ ฉะนั้นพระศาสดาจึงให้ละ จะเป็นอะไรก็ไม่ต้องกังวลอันนี้เป็นปัจจัตตังแล้วจริงๆ มิได้เชื่อใครอีก หลักของพระพุทธศาสนาจึงมิได้มีอะไร ไม่มีฤทธิ์ไม่มีปาฏิหาริย์อย่างอื่นทั้งหลายทั้งปวง สิ่งเหล่านี้พระศาสดามิได้สรรเสริญแต่มันก็อาจทำได้เป็นได้ สิ่งเหล่านี้เป็น

โมหธรรม พระศาสดาไม่สรรเสริญ ท่านสรรเสริญผู้ที่ทำให้พ้นจากทุกข์ได้เท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติ อุปกรณ์เครื่องปฏิบัตินั้นได้แก่ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญาจะต้องฝึกหัดอย่างนี้

อันนี้คือทางดำเนินเข้าไป ก่อนจะถึงได้ต้องมีปัญญามาก่อน นี้เป็นมรรค มรรคมีองค์แปดประการรวมแล้วได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ากิเลสหุ้มขึ้นมาก็เกิดไม่ได้ ถ้ามรรคกล้าก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้าก็ฆ่ามรรค สองอย่างเท่านี้ที่จะต่อสู้กันไปตลอดจนปลายทางทีเดียว รบกันไปเรื่อยไม่มีหยุดไม่มีสิ้นสุด

การปฏิบัติ ต้องอาศัยความอดทน

อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติก็เป็นของลำบากอยู่ ต้องอาศัยความอดทนอดกลั้นต้องทำเองให้มันเกิดมาเองเป็นเอง

ละทิ้งความคิดทั้งหมด

นักปริยัติชอบสงสัย เช่น เวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตสงบปั๊บ เอ มันเป็นปฐมฌานละกระมัง ชอบคิดอย่างนี้ พอนึกอย่างนี้จิตถอนเลย ถอนหมดเลย เดี๋ยวก็นึกว่าเป็นทุติยฌานแล้วกระมัง อย่าเอามาคิด

พวกนี้มันไม่มีป้ายบอก มันคนละอย่าง ไม่มีป้ายบอกว่า “นี่ทางเข้าวัดหนองป่าพง” มิได้อ่านอย่างนั้น มันไม่บอก มีแต่พวกเกจิอาจารย์มาเขียนไว้ว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มาเขียนไว้ทางนอก ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้นแล้ว ไม่รู้จักหรอก รู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนปริยัติที่เราเรียน ถ้าผู้เรียนปริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่า เอ เป็นอย่างไร มันเป็นปฐมฌานแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว ไม่ได้ความ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันอยาก พอตัณหาเกิด มันจะมีอะไร มันก็ถอนออกพร้อมกันนี่แหละ เราทั้งหลายต้องทิ้งความคิดความสงสัยให้หมด ให้เอาจิตกับกายวาจาล้วนๆ เข้าปฏิบัติดูอาการของจิต อย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วย ไม่มีคัมภีร์ในนั้น ขืนแบกเข้าไป มันเสียหมด เพราะในคัมภีร์ไม่มีสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผู้ที่เรียนมากๆ รู้มากๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จเพราะมาติดตรงนี้ ความจริงแล้วเรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอก มันจะสงบก็ให้มันสงบไป ความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่ ปริยัติของอาตมามันน้อย เคยเล่าให้มหาอมรฟัง เมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่ ๓ นั้น มีความสงสัยอยู่ว่า สมาธิเป็นอย่างไรหนอ คิดหาไปนั่งสมาธิไป จิตยิ่งฟุ้งยิ่งคิด

มาก เวลาไม่นั่งค่อยยังชั่ว แหมมันยากจริงๆ ถึงยากก็ทำไม่หยุด ทำอยู่อย่างนั้น ถ้าอยู่เฉยๆ แล้วสบาย เมื่อตั้งใจว่าจะทำให้จิตเป็นหนึ่งยิ่งเอาใหญ่ มันยังไงกัน ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ต่อมาจึงคิดได้ว่า มันคงเหมือนลมหายใจเรานี้กระมัง ถ้าว่าจะตั้งให้หายใจน้อยหายใจใหญ่ หรือให้มันพอดีดูมันยากมาก แต่เวลาเดินอยู่ ไม่รู้ว่าหายใจเข้าออกตอนไหน ในเวลานั้นดูมันสบายแท้ จึงรู้เรื่องว่า อ้ออาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ เวลาเราเดินไปตามปกติ มิได้กำหนดลมหายใจ มีใครเคยเป็นทุกข์ถึงลมหายใจไหม? ไม่เคยมันสบายจริงๆ ถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มันสงบ มันก็เลยเป็นอุปาทานยึดใส่ตั้งใส่ หายใจสั้นๆ ยาวๆ เลยไม่เป็นอันกำหนดจิต เกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่า เพราะอะไร? เพราะความตั้งใจของเรากลายเป็นอุปาทานเข้าไปยึดเลยไม่รู้เรื่อง มันลำบากเพราะเราเอาความอยากเข้าไปด้วย

สภาวธรรม เกิดเองเป็นเองพอดี

วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่เวลาประมาณห้าทุ่มกว่ารู้สึกแปลกๆ มันแปลกมาแต่ตอนกลางวันแล้ว รู้สึกว่าไม่คิดมากมีอาการสบายๆ เขามีงานอยู่ในหมู่บ้านไกลประมาณสิบเส้นจากที่พักซึ่งเป็น

วัดป่า เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วเลยมานั่งที่กระท่อมมีฝาแถบตองบังอยู่ เวลานั่งรู้สึกว่าคู้ขาเข้าเกือบไม่ทันเอ๊ะจิตมันอยากสงบ มันเป็นเองของมัน พอนั่งจิตก็สงบจริงๆ รู้สึกตัวหนักแน่น เสียงเขาร้องรำอยู่ในบ้านมิใช่ว่าจะไม่ได้ยิน ยังได้ยินอยู่แต่จะทำให้ไม่ได้ยินก็ได้ แปลกเหมือนกัน เมื่อไม่เอาใจใส่ก็เงียบไม่ได้ยิน จะให้ได้ยินก็ได้ไม่รู้สึกรำคาญภายในจิต เหมือนวัตถุสองอย่างตั้งอยู่ไม่ติดกัน ดูจิตกับอารมณ์ตั้งอยู่คนละส่วนเหมือนกระโถนกับกาน้ำ นี่ก็เลยเข้าใจว่าเรื่องจิตเป็นสมาธิ นี่ถ้าน้อมไปก็ได้ยินเสียง ถ้าว่างก็เงียบ ถ้ามันมีเสียงขึ้นก็ดูตัวผู้รู้ขาดกันคนละส่วน จึงพิจารณาว่า "ถ้าไม่ใช่อย่างนี้มันจะใช่ตรงไหนอีก" มันเป็นอย่างนี้ไม่ติดกันเลย ได้พิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ จึงเข้าใจว่าอ้อ! อันนี้ก็สำคัญเหมือนกันเรียกว่าสันตติ คือความสืบต่อขาด มันเลยเป็นสันติ แต่ก่อนมันเป็นสันตติ ทีนี้เลยกลายเป็นสันติ ออกมาจึงนั่งทำความเพียรต่อไป จิตในขณะที่นั่งทำความเพียรคราวนั้นไม่ได้เอาใจใส่ในสิ่งอื่นเลย ถ้าเราจะหยุดความเพียรก็หยุดได้ตามสบาย เมื่อเราหยุดความเพียร เจ้าเกียจคร้านไหม เจ้าเหนื่อยไหม เจ้ารำคาญไหม เปล่า ไม่มี ตอบไม่ได้ ของเหล่านี้ไม่มีในจิตมีแต่ความพอดีหมดทุกอย่างในนั้น

ประสบการณ์การรู้ธรรม ๓ วาระ

ถ้าเราจะหยุดก็หยุดเอาเฉยๆ นี่แหละ ต่อมาจึงหยุดพักหยุดแต่การนั่งเท่านั้น ใจเหมือนเก่ายังไม่หยุด เลยดึงเอาหมอนลูกหนึ่งมาวางไว้ตั้งใจจะพักผ่อน เมื่อเอนกายลงจิตยังสงบอยู่อย่างเดิม พอศีรษะจะถึงหมอนมีอาการน้อมในใจ ไม่รู้มันน้อมไปไหนแต่มันน้อมเข้าไปน้อมเข้าไป คล้ายกับมีสายไฟอันหนึ่งไปถูกสวิตซ์ไฟเข้าไปดันกับสวิตซ์อันนั้น กายก็ระเบิดเสียงดังมาก ความรู้ที่มีอยู่นั้นละเอียดที่สุด พอมันผ่านตรงจุดนั้นก็หลุดเข้าไปข้างในโน้น ไปอยู่ข้างในจึงไม่มีอะไร แม้อะไรๆ ทั้งปวงก็ส่งเข้าไปไม่ได้ ส่งเข้าไปไม่ถึง ไม่มีอะไรเข้าไป ถึงหยุดอยู่ข้างในสักพักหนึ่งก็ถอยออกมา คำว่าถอยออกมานี้ไม่ใช่ว่าเราจะให้มันถอยออกมาหรอก เราเป็นเพียงผู้ดูเฉยๆ เราเป็นผู้รู้เท่านั้นอาการเหล่านี้เป็นออกมาๆ ก็มาถึงปกติจิตธรรมดา

เมื่อเป็นปกติดังเดิมแล้วคำถามก็มีขึ้นมาว่า “นี่มันอะไร?” คำตอบเกิดขึ้นว่า “สิ่งเหล่านี้ของเป็นเอง ไม่ต้องสงสัยมัน” พูดเท่านี้จิตก็ยอม เมื่อหยุดอยู่พักหนึ่งก็น้อมเข้าไปอีก เราไม่ได้น้อมมันน้อมเอง พอน้อมเข้าไปๆ ก็ไปถูกสวิตซ์ไฟดังเก่า ครั้งที่สองนี้ร่างกายแตกละเอียดหมด หลุดเข้าไปข้างในอีก เงียบยิ่งเก่งกว่าเก่า ไม่มี

อะไรส่งเข้าไปถึง เข้าไปอยู่ตามปรารถนาของมันพอสมควรแล้วก็ถอยออกมา ตามสภาวะของมันในเวลานั้นมันเป็นอัตโนมัติ มิได้แต่งว่า จงเป็นอย่างนั้น จงเป็นอย่างนี้ จงออกอย่างนี้ จงเข้าอย่างนั้นไม่มี เราเป็นเพียงผู้ทำความรู้ดูอยู่เฉยๆ มันก็ถอยออกมาถึงปกติ มิได้สงสัยแล้วก็นั่งพิจารณาน้อมเข้าไปอีก ครั้งที่สามนี้โลกแตกละเอียดหมดทั้งพื้นปฐพี แผ่นดินแผ่นหญ้าต้นไม้ภูเขาโลกเป็นอากาศธาตุหมด ไม่มีคนหมดไปเลย ตอนสุดท้ายนี้ไม่มีอะไร

เมื่อเข้าไปอยู่ตามปรารถนาของมัน ไม่รู้ว่ามันอยู่อย่างไรดูยากพูดยาก ของสิ่งนี้ไม่มีอะไรจะมาเปรียบปานได้เลย นานที่สุดที่อยู่ในนั้น พอถึงกำหนดเวลาก็ถอนออกมา คำว่าถอน เราก็มิได้ถอนหรอก มันถอนของมันเอง เราเป็นผู้ดูเท่านั้นก็เลยออกมาเป็นปกติ สามขณะนี้ใครจะเรียกว่าอะไรใครรู้ เราจะเรียกอะไรเล่า

พลิกโลกพลิกแผ่นดิน

ที่เล่ามานี้เรื่องจิตตามธรรมชาติทั้งนั้น อาตมามิได้กล่าวถึงจิตถึงเจตสิก ไม่ต้องอะไรทั้งนั้น มีศรัทธาทำเข้าไปจริงๆ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เมื่อถึงวาระที่เป็นอย่างนี้ออกมาแล้ว โลกนี้แผ่นดินนี้มัน

พลิกไปหมด ความรู้ความเห็นมันแปลกไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่างในระยะนั้นถ้าคนอื่นเห็นอาจจะว่าเราเป็นบ้าจริงๆ ถ้าผู้ควบคุมสติไม่ดีอาจเป็นบ้าได้นะ เพราะมันไม่เหมือนเก่าสักอย่างเลย เห็นคนในโลกไม่เหมือนเก่า แต่มันก็เป็นเราผู้เดียวเท่านั้น แปลกไปหมดทุกอย่าง ความนึกคิดทั้งหลายทั้งปวงนั้น เขาคิดไปทางโน้น แต่เราคิดไปทางนี้ เขาพูดมาทางนี้ เราพูดไปทางโน้น เขาขึ้นทางโน้น เราลงทางนี้ มันต่างกับมนุษย์ไปหมด มันก็เป็นของมันเรื่อยๆไป

ท่านมหาลองไปทำดูเถอะ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ไม่ต้องไปดูไกลอะไรหรอก ดูจิตของเราต่อๆไป มันอาจหาญที่สุดอาจหาญมาก นี่คือเรื่องกำลังของจิต เรื่องกำลังของจิตมันเป็นได้ถึงขนาดนี้

ทางแยกของวิปัสสนา กับอิทธิปาฏิหารย์

นี่เป็นเรื่องกำลังของสมาธิ ขณะนี้ยังเป็นกำลังของสมาธิอยู่ ถ้าเป็นสมาธิขั้นนี้มันสุดของมันแล้ว มันไม่สะกด มันไม่เป็นขณะ มันสุดแล้ว ถ้าจะทำวิปัสสนาที่นี่คล่องแล้วจะใช้ในทางอื่นก็ได้ ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปจะใช้ฤทธิ์ใช้เดชใช้ปาฏิหาริย์ใช้อะไรๆ อาจใช้ได้ทั้งนั้นนักพรตทั้งหลายเอาไปใช้ ใช้ทำน้ำมนต์น้ำพร ใช้ทำตะกรุดคาถาได้

หมดทั้งนั้น ถึงขั้นนี้แล้วมันไปของมันได้มันก็ดีไปอย่างนั้นแหละ ดีเหมือนกับเหล้าดี กินแล้วก็เมาดีไปอย่างนั้นใช้ไม่ได้

ตรงนี้เป็นที่แวะ พระศาสดาท่านแวะตรงนี้ นี่เป็นแท่นที่จะทำวิปัสสนาแล้วเอาไปพิจารณา ทีนี้สมาธิไม่ต้องเท่าไร ดูอาการภายนอกเลย ดูเหตุผลพิจารณาเรื่อยไป ถ้าเป็นอย่างนี้เราเอาความสงบนี้มาพิจารณารูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มากระทบอารมณ์ แม้จะดีจะชั่วสุขทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เหมือนกับคนขึ้นต้นมะม่วงแล้วเขย่าลูกหล่นลงมา เราอยู่ใต้ต้นมะม่วงคอยเก็บเอาลูกไหนเน่าเราไม่เอา เอาแต่ลูกที่ดีๆ ไม่เปลืองแรง เพราะไม่ได้ขึ้นต้นมะม่วงคอยเก็บอยู่ข้างล่างเท่านั้น

วิปัสสนา คือพิจารณาให้เกิดปัญญา

ข้อนี้หมายความว่าอย่างไร อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมาแล้วเอาความรู้มาให้เราหมด ไม่ได้ไปปรุงแต่งมัน ลาภยศ นินทาสรรเสริญ สุขทุกข์ มันมาเอง เรามีความสงบมีปัญญาสนุกเฟ้นสนุกเลือกเอา ใครจะว่าดีว่าชั่วว่าร้ายว่าโน่นว่านี่ สุขทุกข์ต่างๆ นานาเป็นต้นล้วนแต่เป็นกำไรของเราหมด เพราะมีคนขึ้นเขย่าให้มะม่วง

หล่นลงมา เราก็สนุกเก็บเอาไม่กลัว จะกลัวทำไม มีคนขึ้นเขย่าลงมาให้เรา ลาภก็ดียศก็ดีสรรเสริญนินทาสุขทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ เปรียบเหมือนมะม่วงหล่นลงมาหาเรา เราเอาความสงบมาพิจารณาเก็บเอา เรารู้จักแล้วลูกไหนดีลูกไหนเน่า เมื่อเริ่มพิจารณาสิ่งเหล่านี้ อาการที่พิจารณาออกจากความสงบเหล่านี้แหละ เรียกว่าปัญญาเป็นวิปัสสนา ไม่ได้แต่งมันหรอก วิปัสสนานี้ ถ้ามีปัญญามันเป็นของมันเอง ไม่ต้องไปตั้งชื่อมัน ถ้ามันรู้แจ้งน้อยก็เรียกว่าวิปัสสนาน้อย ถ้ามันรู้อีกขนาดหนึ่งก็เรียกว่าวิปัสสนากลาง ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริงก็เรียกว่าวิปัสสนาถึงที่สุด เรื่องวิปัสสนานี้อาตมาเรียกปัญญา การไปทำวิปัสสนาจะทำเอาเดี๋ยวนั้นๆ ทำได้ยาก มันต้องเดินมาจากความสงบ เรื่องมันเป็นเองทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องเราจะไปบังคับ

หน้าที่ของเราคือทำความเพียร

พระศาสดาจึงตรัสว่าเรื่องของเป็นเอง เมื่อเราทำไปถึงขั้นนี้แล้วเราก็ปล่อยตามบุญวาสนาบารมีของเรา แต่เราไม่หยุดทำความเพียร จะช้าหรือเร็วเราบังคับไม่ได้ เหมือนปลูกต้นไม้มันรู้จักของมัน มันอยากเร็วก็รู้ว่ามันหลง มันอยากช้าก็รู้ว่ามันหลง เมื่อทำแล้วจึง

เกิดผลขึ้นมา เหมือนเราปลูกต้นไม้เช่นปลูกพริกต้นนี้ หน้าที่ของเรา คือขุดหลุมปลูกให้น้ำให้ปุ๋ยรักษาแมลง ให้มันเท่านั้นนี่เรื่องของเรา นี่เรื่องศรัทธาของเรา ส่วนต้นพริกจะโตก็เป็นเรื่องของมันไม่ใช่เรื่อง ของเรา จะไปดึงให้มันยืดขึ้นมาก็ไม่ได้ผิด เรื่องเราต้องให้น้ำเอาปุ๋ย ใส่ให้

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ ก็จะสบายจะถึงชาตินี้ก็ช่าง ถึงชาติหน้าก็ ตาม เรามีศรัทธาอย่างนี้แล้ว มีความรู้สึกแน่นอนแล้ว อย่างนี้จะเร็ว หรือช้านั้น เป็นเรื่องของบุญวาสนาบารมีของเรา ทีนี้ก็รู้สึกสบาย เหมือนขับรถม้า ก็มิได้เอารถไปก่อนม้า แต่ก่อนมันเอารถไปก่อนม้า ถ้าไถนาก็เดินก่อนควาย หมายความว่าใจมันเร็วมากร้อนมาก ทีนี้ไม่ เป็นอย่างนั้นไม่เดินก่อนต้องเดินตามหลังควาย

ข้าเอาน้ำให้กินเอาปุ๋ยให้กิน กินไปเถอะ มดปลวกมา ข้าจะไล่ ให้เจ้า เท่านั้นแหละต้นพริกต้นนี้มันก็จะงามขึ้นเอง เมื่อมันงามแล้ว เราจะบังคับว่าแกต้องเป็นดอกเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าทำ เรา จะเป็นทุกข์เปล่าๆ มันจะเป็นของมันเอง เมื่อมันเป็นดอกแล้วเราจะ ให้เป็นเม็ดเดี๋ยวนี้ อย่าไปบังคับมัน ทุกข์จริงนาทุกข์จริงๆ เมื่อรู้อย่าง

นี้แล้ว เรารู้จักหน้าที่ของเราของเขา หน้าที่ของใครของมัน จิตก็จะรู้หน้าที่การงาน ถ้าจิตไม่รู้หน้าที่การงานก็จะไปบังคับต้นพริกให้มีผลในวันนั้นเอง ให้มันโตเป็นดอกเป็นผลขึ้นในวันนั้น นั่นล้วนแต่เป็นตัวสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทั้งนั้น

ถ้ารู้อย่างนี้คิดอย่างนี้ รู้ว่ามันหลงมันผิด รู้อย่างนี้แล้วก็ปล่อยให้เป็นเรื่องบุญวาสนาบารมีต่อไป เราก็ทำของเราไป ไม่ต้องกลัวว่าจะนานร้อยชาติพันชาติก็ช่างมัน จะชาติไหนก็ตามปฏิบัติสบายๆ นี่แหละ

รู้ความจริงแล้วทำผิดไม่ได้

จิตถ้าตกกระแสแล้วไม่กลับ ความชั่วนิดหน่อยนั้นพ้นแล้ว โสดาฯท่านว่าจิตน้อมไปแล้ว ท่านจึงว่าพวกเหล่านี้จะมาสู่อบายอีกไม่ได้ มาตกนรกอีกไม่ได้ จะตกได้อย่างไร จิตละบาปแล้ว เห็นโทษในบาปแล้ว จะให้ทำความชั่วทางกายวาจาอีกนั้นทำไม่ได้ เมื่อทำบาปไม่ได้ทำไมจึงจะไปสู่อบาย ทำไมจึงจะไปตกนรกได้ มันน้อมเข้าไปแล้ว เมื่อจิตน้อมเข้าไปมันก็รู้จักหน้าที่ รู้จักการงาน รู้จักปฏิปทา รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา รู้จักกายของเรา รู้จักจิตของเรา

รู้จักรูปเรานามเรา สิ่งที่ควรละวางก็ละไปวางไปเรื่อยๆ ไม่ต้องสงสัย

เห็นอสุภะในทุกคน

นี่เรื่องที่อาตมาได้ปฏิบัติมา ไม่ใช่ว่าจะไปทำให้มันละเอียดหลายสิ่งหลายประการ เอาให้ละเอียดอยู่ในใจนี้ ถ้าเห็นรูปนี้ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณา ดูว่าเกสาคือผม โลมาคือขนนขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตะโจคือหนัง พระพุทธเจ้าให้เอาพวกนี้มาพิจารณาย้ำเข้าไป แยกออกแจกออก เผามันออกลอกมันออก ทำอยู่อย่างนี้เอาอยู่อย่างนี้ จนมันไม่ไปไหน มองพวกเดียวกัน เช่นพระเณรเวลาเดินบิณฑบาต เห็นพระเห็นคน ต้องกำหนดให้เป็นร่างผีตายซากผีตายเดินไปก่อน เราเดินไปข้างหน้าเดินไปเปะๆ ปะๆ กำหนดมันเข้าทำความเพียรอยู่อย่างนั้น เจริญอยู่อย่างนั้นเห็นผู้หญิงรุ่นๆ นึกชอบขึ้นมาก็กำหนดให้เป็นผีเป็นเปรต เป็นของเน่าเหม็นไปหมด ทุกคนไม่ให้เข้าใกล้ ให้ในใจของเราเป็นอยู่อย่างนี้ ถึงอย่างไรมันก็ไม่อยู่หรอก เพราะมันเป็นของเปื่อยของเน่าให้เราเห็นแน่นอน

พิจารณาให้มันแน่ ให้มันเป็นอยู่ในใจอย่างนี้แล้ว ไปทางไหนก็ไม่เสีย ให้ทำจริงๆ เห็นเมื่อใดก็เท่ากับมองเห็นซากศพ เห็นผู้หญิงก็ซากศพ เห็นผู้ชายก็ซากศพ ตัวเราเองก็เป็นซากศพด้วยเหมือนกันเลย มีแต่ของอย่างนี้ทั้งนั้น พยายามเจริญให้มาก บำเพ็ญให้อยู่ในใจนี้มากขึ้นอีก อาตมาว่ามันสนุกจริงๆ ถ้าเราทำแต่ถ้าไปมัวอ่านตำราอยู่มันยาก ต้องทำเอาจริงๆ ทำให้มีกรรมฐานในตัวเรา

อย่ามักง่ายข้ามขั้นตอน

การเรียนอภิธรรมนั่นก็ดีอยู่ แต่จะต้องไม่ติดตำรามุ่งเพื่อรู้ความจริงหาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกทาง เช่น ในปัจจุบันมีการสอนการเรียนวิปัสสนาแบบต่างๆ หลายๆอาจารย์ อาตมาว่าวิปัสสนานี่มันทำไม่ได้ง่ายๆ จะไปทำเอาเลยไม่ได้ ถ้าไม่ดำเนินไปจากศีล ลองดูก็ได้เรื่องศีลเรื่องสิกขาบทบัญญัตินี่ ถ้ากายวาจาไม่เรียบร้อยแล้วไปไม่รอด เพราะเป็นการข้ามมรรค บางคนพูดว่าสมถะไม่ต้องไปทำข้ามไปวิปัสสนาเลย คนมักง่ายหรอกที่พูดเช่นนั้น เขาว่าศีลไม่ต้องเกี่ยว ก็การรักษาศีลนี้มันยากมิใช่เล่น ถ้าจะข้ามไปเลยมันก็สบายเท่านั้น อะไรที่ยากแล้วข้ามไปใครๆ ก็อยากข้าม

มีพระรูปหนึ่งบอกว่าเป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมาถามถึงระเบียบปฏิบัติ จึงอธิบายให้ฟังว่าเมื่อมาอยู่กับผมจะสะสมเงินทองและสิ่งของไม่ได้ ผมถือตามวินัย ท่านพูดว่าท่านปฏิบัติไม่ยึดไม่หมาย อาตมาบอกว่าผมไม่ทราบกับท่าน ท่านเลยถามว่าถ้าผมจะใช้เงินทองแต่ไม่ยึดไม่หมายจะได้ไหม อาตมาตอบว่าได้ถ้าท่านเอาเกลือมากินดูแล้วไม่เค็มก็ใช้ได้ ท่านจะพูดเอาเฉยๆ เพราะท่านขี้เกียจรักษาของจุกๆ จิกๆ นี่มันยาก เมื่อเอาเกลือมากินท่านไม่เค็มแล้วผมจึงเชื่อ ถ้ามันไม่เค็มจะเอามาให้กินสักกระทอ(เข่งเล็ก) ลองดูมันจะไม่เค็มจริงๆ หรือ เรื่องไม่ยึดไม่หมายนี้ไม่ใช่เรื่องพูดเอาคาดคะเนเอาไม่ใช่ ถ้าท่านพูดอย่างนี้อยู่กับผมไม่ได้ท่านจึงลาไป

ศีลและสมถะต้องทำให้มาก

เรื่องศีลเรื่องธุดงควัตรพวกเราต้องพยายามปฏิบัติ พวกญาติโยมก็เหมือนกันถึงปฏิบัติอยู่บ้านก็ตาม พยายามให้มีศีลห้า กายวาจาของเราพยายามให้เรียบร้อย พยายามดีๆ เถอะค่อยทำค่อยไป

การทำสมถะนี่ อย่านึกว่าไปทำครั้งหนึ่งสองครั้งแล้วมันไม่สงบก็เลยหยุดยังไม่ถูกต้อง ทำนานอยู่นะ ทำไมจึงนานคิดดูสิเราปล่อย

มานี่กี่ปี เราไม่ได้ทำมันว่าไปทางโน้นก็วิ่งตามมัน มันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน ทีนี้จะมาหยุดให้มันอยู่เท่านี้เดือนสองเดือนจะให้มันนิ่งมันก็ยังไม่พอ คิดดูเถิดเรื่องการทำจิตใจ ให้เราเข้าใจว่าสงบในเรื่องสงบในอารมณ์ ทีแรกพอเกิดอารมณ์ใจไม่สงบใจวุ่นวายทำไมจึงวุ่นวาย เพราะมีตัณหาไม่อยากให้คิดไม่อยากให้มีอารมณ์ ความไม่อยากนี่แหละตัวอยาก คือวิภวตัณหา ยิ่งไม่อยากเท่าไรมันยิ่งชวนกันมา "เราไม่อยากมันทำไมจึงมา ไม่อยากให้มันเป็นทำไมมันเป็น" นั่นแหละเราอยากให้มันเป็นเพราะเราไม่รู้จักใจเจ้าของ แหมเล่นอยู่กับพวกนี้กว่าจะรู้ตัวว่าผิดก็นานโขอยู่ คิดๆ ดูแล้วโอเราไปเรียกมันมามันจึงมา ไม่อยากให้มันเป็นอยากให้มันสงบไม่อยากให้มันฟุ้งซ่านนี่แหละความอยากทั้งแท่งละ

มีสติดูจิตเห็นความคิดเกิดปัญญา

ช่างมันเถอะ เราทำของเราไปเมื่อมีอารมณ์อะไรมาก็ให้พิจารณามันไป เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทิ้งลงใส่สามขุมนี่เลย แล้วคิดไปพิจารณาไป เรื่องอารมณ์นั้นโดยมากเรามีแต่เรื่องคิด คิดตามอารมณ์ เรื่องคิดกับเรื่องปัญญามันคนละอย่าง มันพาไปอย่างนั้นก็คิดตามมันไป ถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุด แต่เรื่องปัญญา

แล้วหยุดอยู่นิ่งไม่ไปไหน เราเป็นผู้รับรู้ไว้ เมื่ออารมณ์อันนี้อันนั้นมาจะเป็นอย่างนี้อย่างนั้นเรารู้ๆ ไว้ เมื่อถึงที่สุดแล้วก็ว่าเออเรื่องเจ้าคิดเจ้านึกเจ้าวิตกเจ้าวิจารมานี้ เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมดเป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น ตัดบทมันเลยทิ้งลงใส่ไตรลักษณ์เลยยุบไป ครั้นนั่งต่อไปอีกมันก็เกิดขึ้นอีกเป็นมาอีก เราก็ดูมันไปสะกดรอยมันไป

เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควาย หนึ่งต้นข้าว สองควาย สามเจ้าของ ควายจะต้องกินต้นข้าว ต้นข้าวเป็นของที่ควายจะกิน จิตของเราก็เหมือนควาย อารมณ์คือต้นข้าว ผู้รู้ก็เหมือนเจ้าของ การปฏิบัติเป็นเหมือนอย่างนี้ไม่ผิด เปรียบเทียบดูเวลาเราไปเลี้ยงควายทำอย่างไร ปล่อยมันไป แต่เราพยายามดูมันอยู่ ถ้ามันเดินไปใกล้ต้นข้าวเราก็ตวาดมัน ควายมันได้ยินก็จะถอยออก แต่เราอย่าเผลอนะถ้ามันดื้อไม่ฟังเสียงก็เอาไม้ค้อนฟาดมันจริงๆ มันจะไปไหนเสียมันจะได้กินต้นข้าวหรือ แต่เราอย่าไปนอนหลับกลางวันก็แล้วกันถ้าขืนนอนหลับต้นข้าวหมดแน่ๆ

เรื่องปฏิบัติก็เช่นกัน เมื่อเราดูจิตของเราอยู่ ผู้รู้ดูจิตเจ้าของ ผู้ใดตามดูจิตผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร จิตก็เป็นจิตแล้ว ใครจะมาดูจิตอีกเล่า เดี๋ยวก็งงงันเท่านั้น จิตอันหนึ่งผู้รู้อันหนึ่ง รู้ออกมาจากจิตนั่น รู้จิตเป็นอย่างไรสบอารมณ์เป็นอย่างไรปราศจากอารมณ์เป็นอย่างไร ผู้ที่รู้อันนี้ท่านเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้จะตามดูจิต ผู้รู้นี้จะเกิดปัญญา จิตนั้นคือความนึกคิด ถ้าพบอารมณ์นั้นก็แวะไป ถ้าพบอารมณ์อีกมันก็แวะไปอีก เหมือนกับควายเรานั่นแหละ มันจะไปทางไหนเราก็ดูมันอยู่ มันจะไปไหนได้ มันจะไปใกล้ต้นข้าวก็ตวาดมันอยู่ว่าไม่ฟังก็ถูกไม้ค้อนเท่านั้นทรมานมันอยู่ อย่างนี้

จิตก็เหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์มันจะเข้าจับทันที เมื่อมันเข้าจับผู้รู้ต้องสอนต้องพิจารณามันว่าดีไม่ดี อธิบายเหตุผลให้มันฟัง มันไปจับสิ่งอื่นอีกมันนึกว่าเป็นของน่าเอา ผู้รู้นี้ก็สอนมันอีกอธิบายให้มีเหตุผลจนมันทิ้งอย่างนี้จึงสงบได้ จับอะไรมาก็มีแต่ของไม่น่าเอาทั้งนั้น มันก็หยุดเท่านั้น มันขี้เกียจเหมือนกันเพราะมีแต่ถูกด่าถูกว่าเสมอทรมานมันเข้า ทรมานเข้าไปถึงจิตหัดมันอยู่อย่างนั้นแหละ

รู้ตัวเองแล้วสบาย

ตั้งแต่ครั้งอาตมาปฏิบัติอยู่ในป่าก็ปฏิบัติอย่างนี้ สอนศิษย์ทั้งหลายก็สอนอย่างนี้ เพราะต้องการเห็นความจริง ไม่ต้องการเห็นในตำรา ต้องการเห็นในใจเจ้าของว่า ตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้นหรือยัง เมื่อหลุดแล้วก็รู้จักเมื่อยังไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผลจนรู้เรื่องของมัน ถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเอง ถ้ามีอะไรมาอีกติดอะไรอีกก็พิจารณาสิ่งนั้นอีก ไม่หลุดไม่ไปย้ำมันอยู่ตรงนี้ มันจะไปไหนเสีย อาตมาชอบให้เป็นอย่างนั้นในตัวเอง เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า ปัจจัตตังเวทิตัพโพวิญญูหิ วิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตนก็ต้องหาเอาจากเจ้าของให้รู้จากตัวเองนี้แหละ

ถ้าเชื่อตัวเองก็รู้สึกสบาย เขาว่าไม่ดีก็สบาย เขาว่าดีก็สบาย เขาจะว่าอย่างไรก็สบายอยู่ เพราะอะไรจึงสบาย เพราะรู้ตัวเอง ถ้าคนอื่นว่าเราดีแต่เราไม่ดีเราจะเชื่อเขาอย่างนั้นหรือ เราก็ไม่เชื่อเขา เราปฏิบัติของเราอยู่ คนไม่เชื่อตนเองเมื่อเขาว่าดีก็ดีตามเขาก็เป็นบ้าไปอย่างนั้น ถ้าเขาว่าชั่วเราก็ดูเรามันไม่ใช่หรอก เขาว่าเราทำผิดแต่เราไม่ผิดดังเขาว่า เขาพูดไม่ถูกก็ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไม เพราะเขาพูดไม่ถูกตามความเป็นจริง ถ้าเราผิดดังเขาก็ถูกดังเขาว่า แล้วไม่รู้

จะไปโกรธเขาทำไมอีก ถ้าคิดได้ดังนี้รู้สึกว่าสบายจริงๆ มันเลยไม่มีอะไรผิด ล้วนแต่เป็นธรรมทั้งหมด อาตมาปฏิบัติอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้มันลัดตรงจริงๆ แม้จะเอาธัมมะธัมโมหรืออภิธรรมมาเถียง อาตมาก็ไม่เถียงไม่เถียงหรอก ให้แต่เหตุผลเท่านั้น

ให้เข้าใจเสียว่า เรื่องปฏิบัตินี้พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด วางอย่างรู้มิใช่ว่าวางอย่างไม่รู้ จะวางอย่างควายอย่างวัวไม่เอาใจใส่อย่างนี้ไม่ถูก วางเพราะการรู้สมมติบัญญัติความไม่ยึด

ยึดไว้ก่อนพอร้อนแล้วก็วาง

ทีแรกท่านสอนว่า ทำให้มาก เจริญให้มาก ยึดให้มาก ยึดพระพุทธ ยึดพระธรรม ยึดพระสงฆ์ ยึดให้มั่น ท่านสอนอย่างนี้ เราก็ยึดเอาจริงๆ ยึดไปๆ คล้ายกับท่านสอนว่า อย่าไปอิจฉาคนอื่น ให้ทำมาหากินด้วยน้ำพักน้ำแรงตัวเอง มีวัวมีควายมีไร่มีนาให้หาเอาจากของๆ เรานี่แหละ ไม่บาปหรอก ถ้าไปทำของคนอื่นมันบาป ผู้ฟังจึงเชื่อทำเอาจากของตนเองอย่างเต็มที่ แต่มันก็ยุ่งยากลำบากเหมือนกัน ที่ยากลำบากนั้นเพราะของเราเอง ก็ไปบ่นปรับทุกข์ให้ท่านฟังอีกว่า มีสิ่งของใดๆ ก็ยุ่งยากเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความยุ่งยาก

แล้วแต่ก่อนเข้าใจว่ายุ่งยากเพราะแย่งชิงของคนอื่น ท่านจึงแนะให้ทำของๆ ตนนึกว่าจะสบาย ครั้นทำแล้วก็ยังยุ่งยากอยู่ ท่านจึงเทศน์อย่างใหม่ให้ฟังอีกว่า "มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไปยึดไปหมายมันก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าของใครทั้งนั้น ไฟอยู่บ้านเขาไปจับมันก็ร้อน ไฟอยู่บ้านเราไปจับมันก็ร้อนอยู่อย่างนั้น" ท่านก็พูดตามเราเพราะท่านสอนคนบ้า การรักษาคนบ้าก็ต้องทำอย่างนั้น พอช้อคไฟได้ท่านก็ช้อค เมื่อก่อนยังอยู่ต่ำเกินไป เลยไม่ทันรู้จักเรื่องอุบายของพระพุทธเจ้า ท่านสอนเราต่างหาก หมดเรื่องของท่านมาติดเรื่องของเรา ถึงจะเป็นอย่างไรก็ตามเอาอุบายทั้งหลายเหล่านี้นั่นแหละมาสอนเรา

การปฏิบัติคือการฝืนใจตัวเอง

เรื่องปฏิบัตินี่อาตมาพยายามค้นคิดเหลือเกิน เอาชีวิตเป็นเดิมพันเพราะเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรคผลนิพพานมีอยู่มันมีอยู่ดังพระองค์ตรัสสอน แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติดี เกิดจากการทรมานกล้าหาญกล้าฝึกกล้าหัดกล้าคิดกล้าแปลงกล้าทำ

การทำนั้นทำอย่างไร ท่านให้ฝืนใจตัวเอง ใจเราคิดไปทางนี้ ท่านให้ไปทางโน้น ใจเราคิดไปทางโน้นท่านให้มาทางนี้ ทำไมท่านจึงฝืนใจ เพราะใจถูกกิเลสเขาพอกมาเต็มที่แล้ว มันยังไม่ได้ฝึกหัดดัดแปลง พระองค์จึงไม่ให้เชื่อ มันยังไม่เป็นศีลยังไม่เป็นธรรม เพราะใจมันยังไม่แจ้งไม่ขาวจะไปเชื่อมันได้อย่างไรได้ ท่านจึงมิให้เชื่อเพราะใจเป็นกิเลส ทีแรกมันเป็นลูกน้องกิเลส อยู่นานๆ ไปเลยกลายเป็นกิเลส ท่านเลยบอกว่าอย่าเชื่อใจ

ดูเถิดข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝืนใจทั้งนั้น ฝืนใจก็เดือดร้อน พอเดือดร้อนก็บ่นว่า แหมลำบากเหลือเกิน ทำไม่ได้ แต่พระองค์ไม่นึกอย่างนั้น ทรงนึกว่าถ้าเดือดร้อนนั้นถูกแล้ว แต่เราเข้าใจว่าไม่ถูก เป็นเสียอย่างนี้ มันจึงลำบากเมื่อเริ่มทำ เดือดร้อนเราก็นึกว่าไม่ถูกทาง คนเราอยากมีความสุขมันจะถูกหรือไม่ถูกไม่รู้ เมื่อขัดกับกิเลสตัณหาก็เลยเป็นทุกข์เดือดร้อนก็หยุดทำ เพราะเข้าใจว่าไม่ถูกทาง แต่พระองค์ตรัสว่าถูกแล้วถูกกิเลสแล้ว กิเลสมันเร่าร้อนแต่เรานึกว่าเราเร่าร้อน

พระพุทธเจ้าว่ากิเลสเร่าร้อน เราทั้งหลายเป็นอย่างนี้มันจึงยาก เราไม่พิจารณาโดยมากมักเป็นไปตามกามสุขัลลิกานุโยค อัตตกิลม

ถานุโยค มันติดอยู่นี่อยากทำตามใจของเรา อันไหนชอบก็ทำ อยาก ทำตามใจให้นั่งสบายนอนสบาย จะทำอะไรก็อยากสบาย นี่กามสุขัลลิกานุโยค ติดสุขมันจะไปได้อย่างไร

ถ้าหากเอากามความสบายไม่ได้แล้ว ความสุขไม่ได้แล้ว ก็ไม่พอใจโกรธขึ้นมา ก็เป็นทุกข์เป็นโทสธรรม นี่เป็นอัตตกิลมถานุโยค ซึ่งไม่ใช่หนทางของผู้สงบ ไม่ใช่หนทางของผู้ระงับ

กามสุขัลลิกานุโยค อัตตกิลมถานุโยค ทางสองเส้นนี้พระพุทธเจ้าไม่ให้เดิน ความสุขพระองค์ให้รับทราบไว้ ความโกรธความเกลียด ความไม่พอใจก็ไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าเดิน ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นทางที่ชาวบ้านเดินอยู่ พระผู้สงบแล้วไม่เดินอย่างนั้น เดินไปตรงกลางสัมมาปฏิปทา นี่กามสุขัลลิกานุโยคอยู่ทางซ้าย อัตตกิลมถานุโยคอยู่ทางขวา

เดินทางสายกลาง คือสงบวางสุขวางทุกข์

ดังนั้น ถ้าจะบวชปฏิบัติต้องเดินทางสายกลางนี้ เราจะไม่เอาใจใส่ความสุขความทุกข์ จะวางมันแต่รู้สึกว่ามันเตะเรา เดี๋ยวไอ้นี่เตะ

ทางนี้ ไอ้นั่นเตะทางนั้น เหมือนกับลูกโป่งลาง(กระดิ่งที่ทำด้วยไม้) มันฟัดเราทั้งสองข้างเข้าใส่กัน มีสองอย่างนี้แหละเตะเราอยู่ ดังนั้นพระองค์เทศน์ครั้งแรกจึงทรงยกทางที่สุดทั้งสองขึ้นแสดงเพราะมันติดอยู่นี่ ความอยากได้สุขเตะทางนี้บ้าง ความทุกข์ไม่พอใจเตะทางโน้นบ้าง สองอย่างเท่านั้นเล่นงานเราตลอดกาล

การเดินทางสายกลาง เราจะวางสุข เราจะวางทุกข์สัมมาปฏิปทา ต้องเดินสายกลางเมื่อความอยากได้สุขมากระทบ ถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้น จะเดินกลางๆ ตามทางพระพุทธเจ้าเดินนั้นลำบาก มันมีสองอย่างคือดีกับร้ายเท่านั้น ถ้าไปเชื่อพวกนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าโกรธขึ้นมาก็คว้าหาท่อนไม้เลยไม่ต้องอดทน ถ้าดีก็ลูบตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้า นั่นใช่เล้วทางสองข้างมันไม่ไปกลางๆ สักทีพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น ท่านให้ค่อยๆ วางมันไปทางสายนี้คือสัมมาปฏิปทา ทางเดินออกจากภพจากชาติทางไม่มีภพไม่มีชาติไม่มีสุขไม่มีทุกข์ไม่มีดีไม่มีชั่ว มนุษย์ทั้งหลายที่ต้องการภพ ถ้าตกลงมาก็ถึงสุขนี่มันมองไม่เห็นตรงกลางผ่านเลยลงมานี่ ถ้าไม่ได้ตามความพอใจก็เลยมานี่ ข้ามตรงกลางไปเรื่อย ที่พระอยู่เรามองไม่เห็นสักที วิ่งไปวิ่งมาอยู่นี่แหละไม่อยู่ตรงที่ ไม่มีภพไม่มีชาติเราไม่

ชอบจึงไม่อยู่ บางทีก็เลยลงมาข้างล่างถูกสุนัขกัดปีนขึ้นไปข้างบนก็ถูกอีแร้งอีกาปากเหล็ก มาจิกกระบาล ก็เลยตกนรกอยู่ไม่หยุดไม่ยั้งเท่านั้นนี่แหละภพ

อันที่ว่าไม่มีภพไม่มีชาติ มนุษย์ทั้งหลายไม่เห็นจิตมนุษย์มองไม่เห็นจึงข้ามไปข้ามมาอยู่อย่างนั้น สัมมาปฏิปทาคือทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าเดินพ้นภพพ้นชาติเป็นอัพยากตธรรม จิตนี้วางนี่เป็นทางของสมณะ ถ้าใครไม่เดินเกิดเป็นสมณะไม่ได้ ความสงบเกิดไม่ได้ ทำไมจึงสงบไม่ได้เพราะมันเป็นภพเป็นชาติเกิดตายอยู่นั่นเองแต่ทางนี้ไม่เกิดไม่ตายไม่ต่ำไม่สูงไม่สุขไม่ทุกข์ไม่ดีไม่ชั่วกับใคร ทางนี้เป็นทางตรงเป็นทางสงบระงับสงบจากความสุขความทุกข์ความดีใจความเสียใจ นี้คือลักษณะปฏิบัติ ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้วหยุดได้หยุดถามได้แล้วไม่ต้องไปถามใคร

นี่แหละพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ไม่ต้องถามใคร รู้เฉพาะตนแน่นอนอย่างนั้น ถูกตามที่พระองค์ทรงสอนไว้ อาตมาเล่าประวัติย่อๆ ที่เคยทำเคยปฏิบัติมา ไม่ได้รู้มากไม่ได้เรียนมาก เรียนจากจิตใจตนเองตามธรรมชาตินี้ โดยทดลองทำดู

เมื่อมันชอบขึ้นมาก็ไปตามมันดูมัน จะพาไปไหนมีแต่มันลากเราไปหาความทุกข์โน่น เราปฏิบัติดูตัวเองจึงค่อยรู้จักค่อยรู้ขึ้นเห็นขึ้นไปเอง ให้เราพากันตั้งอกตั้งใจทำ

การปฏิบัติ ต้องตั้งใจและพยายาม

ถ้าอยากปฏิบัติให้ท่านมหาพยายามอย่าคิดให้มาก ถ้าจะนั่งสมาธิแล้วอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้หยุดดีกว่า เวลานั่งสงบจะนึกว่าใช่อันนั้นไหมใช่อันนี้ไหม หยุด เอาความรู้ปริยัติใส่หีบใส่ห่อไว้เสีย อย่าเอามาพูด ไม่ใช่ความรู้พวกนั้นจะเข้ามาอยู่นี่หรอก มันพวกใหม่ เวลาเป็นขึ้นมามันไม่เป็นอย่างนั้น เหมือนกับเราเขียนตัวหนังสือว่า "ความโลภ" เวลามันเกิดในใจไม่เหมือนตัวหนังสือ เวลาโกรธก็เหมือนกันเขียนใส่กระดานดำเป็นอย่างหนึ่งมันเป็นตัวอักษร เวลามันเกิดในใจอ่านอะไรไม่ทันหรอก มันเป็นขึ้นมาที่ใจเลย สำคัญนัก สำคัญมาก

ปริยัติ เขียนไว้ก็ถูกอยู่ แต่ต้องโอปนยิโกให้เป็น คนน้อมถ้าไม่น้อมก็ไม่รู้จักจริงๆ มันไม่เห็น อาตมาก็เหมือนกันไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก เคยสอบปริยัติธรรมมีโอกาสได้ไปฟังครูบาอาจารย์เทศน์

ให้ฟังจนจะเกิดความประมาทฟังเทศน์ไม่เป็น พวกพระกรรมฐาน พระธุดงค์นี่ไม่รู้ พูดอย่างไรพูดเหมือนกับมีตัวมีตนจริงๆ จะไล่เอาจริงๆ ต่อมาค่อยทำไปปฏิบัติไปๆ จึงเห็นจริงตามที่ท่านสอน ท่านเทศน์ให้ฟังก็รู้เป็นเห็นตามมันเป็นอยู่ในใจของเรานี่เอง ต่อไปนานๆ จึงรู้ว่ามันก็ล้วนแต่ท่านเห็นมาแล้ว ท่านเอามาพูดให้ฟังไม่ใช่ว่าท่านพูดตามตำรา ท่านพูดตามความรู้ความเห็นจากใจให้ฟัง เราเดินตามก็ไปพบที่ท่านพูดไว้หมดทุกอย่าง จึงนึกว่ามันถูกแล้วนี่ จะอย่างไหนอีก เอาเท่านี้แหละ อาตมาจึงปฏิบัติต่อไป

คนทำจะได้

การปฏิบัตินั้นให้พยายามทำมัน จะสงบหรือไม่สงบก็ช่างปล่อยไว้ก่อน เอาเรื่องเราปฏิบัติเป็นเรื่องแรก เอาเรื่องเราได้สร้างเหตุนี่แหละ ถ้าทำแล้วผลจะเป็นอย่างไรก็ได้ เราทำได้แล้วอย่ากลัวว่าจะไม่ได้ผลมันไม่สงบเราก็ได้ทำ ทีนี้ถ้าเราไม่ทำใครเล่าจะได้ ใครเล่าจะเห็น คนหานั่นแหละจะเห็นคนกินนั่นแหละจะอิ่ม ของแต่ละสิ่งละอย่างมันโกหกเราอยู่ สิบครั้งให้มันรู้ก็ยังดีอยู่ คนเก่ามาโกหกเรื่องเก่าถ้ารู้จักก็ดีอยู่ มันนานเหลือเกินกว่าจะรู้มันพยายามมาหลอกลวงเราอยู่นี่

ดังนั้นถ้าจะปฏิบัติแล้วให้ตั้งศีลสมาธิปัญญาไว้ในใจของเรา ให้นึกถึงพระรัตนตรัยคือพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เลิกสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกเสีย การกระทำของเรานี้เองเป็นเหตุเกิดขึ้นในภพในชาติหนึ่งจริงๆ เป็นคนซื่อสัตย์กระทำไปเถอะ

การปฏิบัตินั้นแม้จะนั่งเก้าอี้อยู่ก็ตาม กำหนดได้เบื้องแรกไม่ต้องกำหนดมาก กำหนดลมหายใจเข้าออกหรือจะว่าพุทโธธัมโมสังโฆก็ได้ แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อกำหนดให้มีความตั้งใจไว้ว่า การกำหนดลมนี้จะไม่บังคับถ้าเราจะลำบากกับลมหายใจแล้วยังไม่ถูก ดูเหมือนลมหายใจสั้นไปยาวไปค่อยไปแรงไปเดินลมไม่ถูกไม่สบาย แต่เมื่อใดลมออกก็สบายลมเข้าก็สบายจิตของเรารู้จักลมเข้ารู้จักลมออก นั่นแม่นแล้วถูกแล้ว ถ้าไม่แม่นมันยังหลง ถ้ายังหลงก็หยุดกำหนดใหม่ เวลากำหนดจิตอยากเป็นนั่นเป็นนี่หรือเกิดแสงสว่างเป็นปราสาทราชวังขึ้นมาก็ ไม่ต้องกลัว ให้รู้จักมันให้ทำเรื่อยไปบางครั้งทำไปๆ ลมหมดก็มีหมดจริงๆ ก็จะกลัวอีกไม่ต้องกลัวมันหมดแต่ความคิดของเราเท่านั้น เรื่องความละเอียดยังอยู่ไม่หมดถึงกาลสมัยแล้วมันฟื้นกลับขึ้นมาของมันเอง

ทำจิตให้สงบก่อน แล้วจึงพิจารณาอารมณ์

ให้ใจสงบไปอย่างนี้เสียก่อน นั่งอยู่ที่ไหนก็ตามนั่งเก้าอี้นั่งรถนั่งเรือก็ตาม ถ้ากำหนดเมื่อใดให้มันเข้าเลย ขึ้นรถไฟพอนั่งลงให้มันเข้าเลยอยู่ที่ไหนนั่งได้ทั้งนั้น ถ้าขนาดนี้รู้จักแล้วรู้จักทางบ้างแล้วจึงมาพิจารณาอารมณ์ ใช้จิตที่สงบนั่นพิจารณาอารมณ์ รูปบ้างเสียงบ้างกลิ่นบ้างรสบ้างโผฏฐัพพะบ้างธรรมารมณ์บ้างที่เกิดขึ้น ให้มาพิจารณาชอบหรือไม่ชอบต่างๆ นานา ให้เป็นผู้รับทราบไว้อย่าเข้าไปหมายในอารมณ์นั้น ถ้าดีก็ให้รู้ว่าดี ถ้าไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดี อันนี้เป็นของสมมติบัญญัติ ถ้าจะดีจะชั่วก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้นเป็นของไม่แน่นอนไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อ่านคาถานี้ไว้ด้วย ถ้าทำได้อย่างนี้เรื่อยๆ ไปปัญญาจะเกิดเองอารมณ์นั้นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ทิ้งใส่สามขุมนี้นี้เป็นแก่นของวิปัสสนา ทิ้งใส่อนิจจังทุกขังอนัตตา ดีชั่วร้ายอะไรก็ทิ้งมันใส่นี่ ไม่นานเราก็จะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาในอนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดปัญญาอ่อนๆ ขึ้นมา นั่นแหละเรื่องภาวนาให้พยายามทำเรื่อยๆ ศีลห้านี้ถือมาหลายปีแล้วมิใช่หรือ เริ่มภาวนาเสียให้รู้ความจริงเพื่อละเพื่อถอนเพื่อความสงบ

นักปฏิบัติต้องรักษาวินัย และเชื่อฟังอาจารย์

พูดถึงการสนทนาแล้วอาตมาสนทนาไม่ค่อยเป็น มันพูดยากอยู่ ถ้าใครอยากรู้จักต้องอยู่ด้วยกันอยู่ไปนานๆ ก็รู้จักหรอก อาตมาเคยไปเที่ยวธุดงค์เหมือนกัน อาตมาไม่เทศน์ไปฟังครูบาอาจารย์รูปนั้นรูปนี้เทศน์ มิใช่ว่าไปเทศน์ให้ท่านฟัง ท่านพูดอะไรก็ฟังฟังเอา พระเล็กพระน้อยเทศน์ก็ฟัง เราจะฟังก็ฟังไม่ค่อยสนทนาไม่รู้จะสนทนาอะไร ที่จะเอาก็เอาตรงที่ละที่วางนั่นเอง ทำเพื่อมาละมาวางไม่ต้องไปเรียนให้มาก แก่ไปทุกวันๆ วันหนึ่งๆ ไปตะปบแต่แสงอยู่นั่นไม่ถูกตัวสักที การปฏิบัติธรรมแม้จะมีหลายแบบอาตมาไม่ติถ้ารู้จักตามความหมาย ไม่ใช่ว่าจะผิดแต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วไม่ค่อยรักษาวินัย อาตมาว่าจะไปไม่รอด เพราะมันข้ามมรรค ข้ามศีล สมาธิ ปัญญา บางท่านพูดว่าอย่าไปติดสมถะ อย่าไปเอาสมถะ ผ่านไปวิปัสสนาเลย อาตมาเห็นว่าถ้าผ่านไปเอาวิปัสสนาเลยมันจะไปไม่รอด

วิธีปฏิบัติของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ทองรัต ท่านเจ้าคุณอุบาลี นี่หลักนี้ อย่าทิ้ง แน่นอนจริงๆ ถ้าทำตามท่าน ถ้าปฏิบัติตามท่านเห็นตัวเองจริงๆ ท่านอาจารย์เหล่านี้เรื่องศีลท่านพยายามรักษาให้แน่นอน ท่านไม่ให้ข้ามการเคารพครูบา

อาจารย์ การเคารพข้อวัตรปฏิบัตินั้น ถ้าครูบาอาจารย์บอกให้ทำก็ทำ ถ้าท่านว่าผิดให้หยุดก็หยุด ชื่อว่าทำเอาจริงๆจังๆ ให้เห็นให้เป็นขึ้นในใจ ท่านอาจารย์บอกอย่างนี้ ดังนั้นพวกลูกศิษย์ทั้งหลายจึงมีความเคารพยำเกรงในครูบาอาจารย์มาก เพราะเห็นตามรอยของท่าน

ลองทำดูซิทำดังที่อาตมาพูด ถ้าเราทำมันก็เห็นก็เป็น ทำไมจะไม่เป็นเพราะเป็นคนทำคนหา อาตมาว่ากิเลสมันไม่อยู่หรอกถ้าทำถูก เรื่องของมันเป็นผู้ละพูดจาน้อย เป็นคนละทิฏฐิมานะทั้งหลายทั้งปวง คนพูดผิดก็ฟังได้คนพูดถูกก็ฟังได้หมด พิจารณาตัวเองอยู่อย่างนี้ อาตมาว่าเป็นไปได้ทีเดียวถ้าพยายาม แต่ว่าไม่ค่อยมีนักปริยัติที่มาปฏิบัติยังมีน้อยอยู่ คิดเสียดายเพื่อนๆทั้งหลายเคยแนะนำให้มาพิจารณาอยู่

ถ้าปฏิบัติแล้ว จะรู้ซึ้งรู้แจ้งรู้ชัด

ท่านมหามาที่นี่ก็ดีแล้ว เป็นกำลังอันหนึ่งแถวบ้านเรา บ้านไผ่ใหญ่ หนองลัก หนองขุ่น บ้านโพนขาวล้วนแต่เป็นบ้านสำนักเรียนทั้งนั้น เรียนแต่ของที่มันต่อกันไม่ตัดสักที เรียนแต่สันตติ เรียนสนธิ

ต่อกันไป ถ้าเราหยุดได้เรามีหลักวิจัยอย่างนี้ดีจริงๆ มันไม่ไปทางไหนหรอก มันไปอย่างที่เราเรียนนั่นแหละ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติผู้เรียนไม่ค่อยรู้ ถ้าปฏิบัติแล้วก็รู้ซึ้งสิ่งที่เราเคยเรียนมาแจ้งออกชัดออกเริ่มปฏิบัติเสีย ให้เข้าใจอย่างนี้

พยายามมาอยู่ตามป่าที่กุฏิเล็กๆ นี้มาฝึกมาทดลองดูบ้างดีกว่าเราไปเรียนปริยัติอย่างเดียวให้พูดอยู่คนเดียว ดูจิตดูใจเราคล้ายๆ กับว่าจิตมันวางเป็นปกติ จิตถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติเช่นมันคิดมันนึกต่างๆ นั่นเป็นสังขาร สังขารนี้มันจะปรุงเราต่อไประวังให้ดีให้รู้มันไว้ ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติแล้วไม่เป็นสัมมาปฏิปทาหรอก มันจะก้าวไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยค อัตตกิลมถานุโยค ของพวกนี้มันปรุงนั่นแหละเป็นจิตสังขาร ถ้ามันดีก็ดี ถ้ามันชั่วก็ชั่ว มันเกิดกับจิตของเรา อาตมาว่าถ้าได้จ้องดูมันอยู่อย่างนี้รู้สึกว่าสนุก ถ้าจะพูดเรื่องนี้อยู่อย่างเดียวแล้วสนุกอยู่ตลอดวัน

เมื่อรู้จักเรื่องวาระของจิตก็เห็นมีอาการอย่างนี้ เพราะกิเลสมันอบรมจิตอยู่ อาตมาเห็นว่าจิตนี้เหมือนกับจุดจุดเดียวเท่านั้น อันที่เรียกว่าเจตสิกนั่นเป็นแขก แขกมาพักอยู่ตรงจุดนี้ คนนั้นมาเยี่ยมเรา

บ้าง คนนั้นมาเยี่ยมเราบ้าง คนโน้นมาเยี่ยมเราบ้าง มาพักอยู่ตรงนี้ เราจึงเรียกพวกนั้นที่ออกจากจิตของเรามาเป็นเจตสิกหมด

มีสติรู้ตื่นอยู่เฝ้าดูจิต

ทีนี้เรามาทำจิตของเราให้เป็นผู้รู้ตื่นอยู่ คอยรักษาจิตของเราอยู่ ถ้าแขกมาเมื่อไรโบกมือห้าม มันจะมานั่งที่ไหนมีที่นั่งที่เดียวเท่านั้น เราก็พยายามรับแขกอยู่ตรงนี้ตลอดวัน นี่คือพุทโธตัวตั้งมั่นอยู่ นี่ทำความรู้นี้ไว้จะได้รักษาจิตเรา นั่งอยู่ตรงนี้แล้วแขกที่เคยมาเยี่ยมเรา ตั้งแต่เราเกิดตัวเล็กๆ โน้นมาทีไรก็มาที่นี่หมด เราจึงรู้จักมันหมด เลยพุทโธอยู่คนเดียว พูดถึงอาคันตุกะแขกที่จรมาปรุงมาแต่งต่างๆ นานาให้เราเป็นไปตามเรื่องของมัน อาการของจิตที่เป็นไปตามเรื่องของมันนี่แหละเรียกว่าเจตสิก มันจะเป็นอะไรจะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้จักอาคันตุกะที่มาพัก ที่รับแขกมีเก้าอี้ตัวเดียวเท่านี้เองเราเอาผู้หนึ่งไปนั่งไว้แล้วมันก็ไม่มีที่นั่ง มันมาที่นี่มันก็จะมาพูดกับเรา ครั้งนี้ไม่ได้นั่งครั้งต่อไปก็จะมาอีก มาเมื่อไรก็พบแต่ผู้นี้นั่งอยู่ไม่หนีสักที มันจะทนมากี่ครั้งเพียงพูดกันอยู่ที่นั่น เราก็จะรู้จักหมดทุกคนพวกที่ตั้งแต่เรารู้เดียงสาโน้นมันจะมาเยี่ยมเราหมด นั่นแหละเพียงเท่านี้

อาตมาว่าธรรมนั้นดูตรงนี้ก็เห็นไปหมดได้ พูดได้ดูได้พิจารณาอยู่คนเดียวพูดธรรมะก็อย่างนี้แหละ อาตมาพูดอย่างอื่นไม่เป็น พูดก็พูดไปอย่างนี้ทำนองนี้นี่ก็เป็นแต่เพียงพูดให้ฟังเท่านั้น

ทีนี้ให้ไปทำดู ถ้าไปทำมันจะเป็นอย่างนั้นๆ มีหนทางบอก ถ้ามันเป็นอย่างนั้นให้ทำอย่างนั้นก็ไปทำดูอีก ถ้าไปทำดูอีกมันเป็นอีกอย่างหนึ่งก็ต้องแก้ โน่นแหละจึงจะมีที่บอก ในเมื่อเดินสายเดียวกันมันต้องเป็นในจิต ท่านมหาแน่นอนถ้าไม่เป็นอย่างนั้นมันต้องเกิดขัดข้อง ขัดข้องก็ต้องจี้จุด เมื่อพูดตรงนี้มันไปถูกจิตท่านมหามันก็รู้จักแก้ ถ้ามันติดอีกท่านผู้แนะนำก็จะบอก เพราะตรงนี้ท่านก็เคยติดมาแล้วก็ต้องแก้อย่างนั้นมันรู้เรื่องกันก็พูดกัน ได้

เช่นเดียวกับอารมณ์ คือเสียงได้ยินเป็นอย่างหนึ่งเสียงเป็นอย่างหนึ่ง เรารับทราบไว้ไม่มีอะไร เราอาศัยธรรมชาติอย่างนี้แหละมาพิจารณาหาความจริงจนใจมันแยกของมันเอง พูดง่ายๆ ก็คือมันไม่เอาใจใส่เอง มันจึงเป็นอย่างนั้นได้ เมื่อหูได้ยินเสียงดูจิตของเรามันพัวพันไปตามไหม มันรำคาญไหม เท่านี้เราก็รู้ ได้ยินอยู่แต่ไม่รำคาญ ฉันอยู่ที่นี่เอากันใกล้ๆ มิได้เอาไกลจะหนีจากเสียงนั้นหนี

ไม่ได้หรอก ต้องหนีวิธีนี้จึงจะหนีได้ โดยเราฝึกจิตของเราจนมั่นอยู่ในสิ่งนี้ วางสิ่งเหล่านั้น สิ่งที่วางแล้วนั้นก็ยังได้ยินอยู่ได้ยินอยู่แต่ก็วางอยู่ เพราะสิ่งเหล่านั้นถูกวางอยู่แล้วมิใช่จะไปบังคับให้มันแยก มันแยกเองโดย อัตโนมัติ เพราะการละการวางจะอยากให้มันไปตามเสียงนั้นมันก็ไม่ไป

เมื่อเรารู้ถึงรูปเสียงกลิ่นรสทั้งหลายเหล่านี้ตามเป็นจริงแล้ว เห็นชัดอยู่ในดวงจิตของเราว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสามัญลักษณะ คือ อนิจจังทุกขังอนัตตาหมดทั้งนั้น เมื่อได้ยินครั้งใดก็เป็นสามัญลักษณะอยู่ในใจ เวลาอารมณ์ทั้งหลายมากระทบได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยินนั้น ไม่ใช่จิตของเราจะไม่มีการงานสติกับจิตพัวพันคุ้มครองกันอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา ถ้าท่านมหาทำจิตให้ถึงอันนี้แล้วถึงจะเดินไปทางไหนมันก็ค้นคว้าอยู่ นี่เป็นธรรมวิจัยหลักของโพชฌงค์เท่านั้นเอง มันหมุนเวียนพูดกับตัวเองแก้ปลดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีอะไรจะมาใกล้มันได้ มันมีงานทำของมันเอง

จิตที่ตื่นรู้เบิกบานเป็นพุทธะ

นี่เรื่องอัตโนมัติของจิตที่เป็นอยู่ไม่ได้แต่ง มันหัดเบื้องแรกมันเป็นเลย ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมาคือ เวลาไปนอนตั้งใจแล้วนอนเคยนอนกรนหรือนอนละเมอกันฟันหรือนอนดิ้นนอนขวาง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้วสิ่งเหล่านั้นฉิบหายหมด ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้วมีอาการคล้ายกับไม่ได้นอนเหมือนไม่ได้หลับแต่ไม่ง่วง เมื่อก่อนเราเคยนอนกรนถ้าเราทำจิตใจให้ตื่นแล้วไม่กรนหรอก จะกรนอย่างไรคนไม่ได้นอนกายมันไประงับเฉยๆ ตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดทั้งวันทั้งคืนตื่นอยู่ทุกกาลเวลา คือพุทโธผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานผู้แจ้งผู้สว่าง ตัวนี้ไม่ได้นอน มันเป็นของมันอยู่ไม่รู้สึกง่วง ถ้าเราทำจิตของเราอย่างนี้ไม่นอนตลอด ๒-๓ วัน บางทีมันง่วงร่างกายมันเพลีย พอง่วงเรามานั่งกำหนดเข้าสมาธิทันทีสัก ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาทีแล้วลืมตาขึ้น จะรู้สึกเท่ากับได้นอนตลอดคืนและวัน

เรื่องการนอนหลับนี่ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พอควร เมื่อนึกถึงสภาวะของสังขารความเป็นไปแล้วก็ให้ตามเรื่องของมัน ถ้ามันถึงตรงนั้นแล้วไม่ต้องนำไปบอกหรอก มันบอกเองมันจะมีผู้จี้ผู้จดถึงขี้เกียจก็มีผู้บอกให้เราขยันอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้

หรอกถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง ดูเอาสิอบรมมานานแล้วอบรมตัวเองดู

กายวิเวกสำคัญมาก

แต่ว่าเบื้องแรกกายวิเวกสำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้วจะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับกายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก* กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรอกถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้ จริงอยู่แต่เบื้องแรกให้เห็นว่ากายวิเวกเป็นที่หนึ่งให้คิดอย่างนี้ วันนี้หรือวันไหนก็ตามท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลๆ บ้าน ลองดูให้อยู่คนเดียวหรือท่านมหาจะไปอยู่ที่ยอดเขายอดหนึ่งซึ่งเป็นที่หวาดสะดุ้งให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืนแล้วจึงจะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี่ แม้เมื่อก่อนอาตมาเองก็นึกว่าไม่สำคัญเท่าไร คิดเอาแต่เวลาไปทำดูแล้วจึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื้องแรก เป็นเหตุให้จิตวิเวก ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก เช่นเรายังครองเรือนกายวิเวกเป็นอย่างไร พอ

กลับถึงบ้านเท่านั้นต้องวุ่นวายยุ่งเหยิงเพราะกายไม่วิเวก ถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวกก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

อาจารย์ช่วยชี้แนะผิดถูก

ฉะนั้น ต้องเข้าใจว่า เบื้องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั่นเหมือนกับเราเข้าใจถูกนี่เอง ตรงที่เราเข้าใจผิดแต่นึกว่าถูกถ้าได้ท่านมาพูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิด ที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เรานึกว่าถูกนั่นแหละ อันนี้มันซ้อนความคิดของเราอยู่

เรียนตามแบบ รบนอกแบบ

ตามที่ได้ทราบข่าวมีพระนักปริยัติบางรูปท่านค้นคว้าตามตำราเพราะได้เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การกางแบบกางตำราทำนี่ ถึงเวลาเรียนๆตามแบบ แต่เวลารบๆ นอกแบบ ไปรบตามแบบมันสู้ข้าศึกไม่ไหว ถ้าเอากันจริงจังแล้ว ต้องรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ตำรานั้นท่านทำไว้พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้เพราะพูดไปตามสัญญา สังขาร ท่านไม่เข้าใจ

ว่าสังขารมันปรุงแต่งทั้งนั้น เดี๋ยวนี้ลงไปพื้นบาดาลโน่นไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาก็พูดกับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมันไม่ใช่ภาษาพวกเรา มันก็เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น เรานึกว่าจะดิบจะดี มันไม่ใช่อย่างนั้น ที่ท่านพาทำนี้ มีแต่ส่วนละส่วนถอนเรื่องทิฐิมานะเรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาตมาว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่ ถึงอย่างไรก็อย่าทิ้งครูทิ้งอาจารย์ เรื่องจิตเรื่องสมาธินี่หลงมากจริงๆ เพราะสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นไปได้แต่มันเป็นขึ้นมาได้ เราจะว่าอย่างไรอาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ

ตัดปัญหาอย่าคาดหวังหรือกะเกณฑ์

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ ๒-๓ พรรษาแรกยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไปมากแล้วเชื่อวาระจิตตัวเองแล้วไม่เป็นอะไรหรอก ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรก็ให้มันเป็นมา ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้สิ่งเหล่านี้ก็ระงับไป มีแต่เรื่องจะพิจารณาต่อไปก็สบาย ท่านมหายังไม่ได้ทำดู เคยนั่งสมาธิแล้วใช่ไหม การนั่งสมาธินี่สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้ เช่นเวลานั่งเราตั้งใจว่า “เอาละจะเอาให้มันแน่ๆ ดูที” เปล่า! วัน

นั้นไม่ได้เรื่องเลยแต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อาตมาเคยสังเกตมันเป็นของมันเอง เช่นบางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า “เอาละวันนี้อย่างน้อยตีหนึ่งจึงจะลุก” คิดอย่างนี้ก็บาปแล้วเพราะว่าไม่นานหรอกเวทนามันรุมเอาเกือบตาย มันดีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมายทุ่มหนึ่งสองทุ่มสามทุ่มก็ช่างมันนั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้อย่าบังคับมัน อย่าไปหมายมั่น อย่าไปบังคับหัวใจว่าจะเอาให้มันแน่ๆ มันก็ยิ่งไม่แน่

ให้เราวางใจสบายๆ หายใจก็ให้พอดีอย่าเอาสั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้สบายทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่าจะเอากี่ทุ่มจะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรอก เราต้องตวาดมันว่า “เฮ้ยอย่ามายุ่ง” ต้องปราบมันไว้เสมอเพราะพวกนี้มีแต่กิเลสมากวนทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า “กูอยากพักเร็วพักช้าไม่ผิดกระบาลใครหรอก กูอยากนั่งอยู่ตลอดคืนมันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม” ต้องตัดมันไว้อย่างนี้แล้วเราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเราวางใจสบายก็เลยสงบเป็นเหตุให้เข้าใจว่าอำนาจอุปาทานความยึดหมายนี้สำคัญมาก จริงๆ เมื่อเรานั่งไปๆ นานแสนนานเลยเที่ยงคืน

ค่อนคืนไปก็เลยนั่งสบาย มันก็ถูกวิธีจึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้นเวลานั่งจุดธูปไว้ข้างหน้าคิดว่า "ธูปดอกนี้ไหม้หมดจึงจะหยุด" แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ ๕ นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูธูป แหมยังยาวเหลือเกิน หลับตานั่งต่อไปอีกแล้วก็ลืมตาดูธูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า อย่าไปทำ มันเหมือนกับลิง จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่ธูปที่ปักไว้ข้างหน้า ว่าจวนจะไหม้หมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้เราอย่าไปหมาย

ถ้าเราทำภาวนาอย่าให้กิเลสตัณหามันรู้เงื่อนรู้ปลายได้ "ท่านจะเอาอย่างไร" มันมาถามเรา "จะเอาขนาดไหนจะเอาประมาณเท่าไรดึกเท่าไร" มันมาทำให้เราตกลงกับมันถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยาม มันจะเล่นงานเราทันทีนั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมง ต้องร้อนรนออกจากสมาธิแล้ว ก็เกิดนิวรณ์ว่า "แหมมันจะตายหรือยังกันนาว่าจะเอาให้มันแน่ มันก็ไม่แน่นอน ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ดั่งตั้ง" คิดทุกข์ใส่ตัวเอง ด่าตัวเองพยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อธิษฐานแล้ว ต้องเอาให้มันรอดตาย หรือตาย

โน่น อย่าไปหยุด มันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิษฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแข้งปวดขามันหายไปเอง

หมั่นพิจารณาเสมอๆ อย่าเผลอใจ

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่าทิ้งเรื่องภาวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้วคิดว่าตัวหยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนด หยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น เห็นอะไรให้พิจารณาเห็นคนดีคนชั่ว คนใหญ่คนโต คนร่ำคนรวย คนยากคนจน เห็นคนเฒ่าคนแก่ เห็นเด็กเห็นเล็ก เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่างนี่เรื่องภาวนาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่างๆ นานามันน้อยใหญ่ดำขาวดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั่นแหละถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้วพิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอนิจจังทุกขังอนัตตา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละป่าช้าของมันทิ้งมันใส่ลงตรงนี้จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือ เรื่องไม่ให้เราทุกข์เป็นเรื่องพิจารณา เช่นเราได้ของดีมาก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีเอาไว้ บางทีใช้ไปนานๆ เกิดไม่ชอบ มันก็มีอยากเอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไปเพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ขายไม่ได้ทิ้งก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้นจะมีอีกกี่เรื่องก็ช่างเป็นอย่างนี้หมด เรียกว่าเห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบไม่น่าฟัง ไม่พอใจก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบอาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นได้เมื่อนึกรู้ชัดว่า "อ้อสิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา" ทิ้งลงใส่นี่แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้พูดให้ฟังเฉยๆ เมื่อมาหาก็พูดให้ฟังเรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลยเช่นเรียกกันถามกันชวนกันไปว่าไปไหมไปไปก็ไปเลยพอดีพอดี

นิมิตเป็นของหลอกลวง

เมื่อลงนั่งสมาธิ ถ้าเกิดนิมิตต่างๆ เช่นเห็นนางฟ้าเป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เราดูเสียก่อนว่าจิตเป็นอย่างไร อย่าทิ้งหลักนี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น นิมิตที่เกิดขึ้นอย่าอยากให้มันเกิด อย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาก็พิจารณาพิจารณาแล้วอย่าหลง ให้นึกว่ามันไม่ใช่ของเรานี่ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเช่นกัน ถึงมันจะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หายตั้งจิตใหม่กำหนดลมหายใจมากๆ สูดลมเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย ๓ ครั้งก็ตัดได้ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้อย่าว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือของหลอกลวงให้เราชอบให้เรารักให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกลวง ใจเรามันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมันไม่ใช่ของเรา อย่าวิ่งตามนิมิต เห็นนิมิตให้ย้อนดูจิตเลยอย่าทิ้งหลักเดิม ถ้าทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมันอาจพูดลืมตัวเองเป็นบ้าไปได้ไม่กลับมา พูดกับเราเพราะหนีจากคอกแล้วให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรมาก็ตามถ้านิมิตเกิดขึ้นมาดูจิตตัวเองจิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมาให้เข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้มิใช่ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นเต้นในนิมิต มันอยากเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด ไม่กลัวมันเชื่อใจได้อย่างนี้ไม่เป็นไร ทีแรกเราตื่นของน่าดูมันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลงไม่อยากให้มันดีมันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไรปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมันให้เรารู้ความดีใจนั่นเองว่าความดีใจนี้ก็ผิดไม่แน่นอน เช่นกันแก้มันอย่างนี้อย่าไปแก้ว่า “ไม่อยากให้มันดีใจทำไมจึงดีใจ” นี่ผิดอยู่นะผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อย่ากลัวนิมิตไม่ต้องกลัว เรื่องภาวนานี้พอพูดให้ฟังได้เพราะเคยทำมา ไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่นะให้เอาไปพิจารณาเอาเองเอ้าพอสมควรละนะ



ธรรมะบนต้นไม้ วัดหนองป่าพง

ที่มาของข้อมูลในหนังสือ

http://www.watnongpahpong.org/ebooks/chahthai/The_Key_to_Liberation.php

http://www.luangta.com/salawatpa/thamma/slp_thamma_talk_text_print.php?ID=227

http://anuchah.com/key-to-mind-power/

* หมายเหตุ: เป็นการเก็บข้อมูลไว้ในช่วงปี ๒๕๕๗-๒๕๕๙
หากท่านไม่สามารถดูข้อมูลในแหล่งอ้างอิงได้ สามารถค้นหาได้จากแหล่งอื่น ๆ

บางท่านพูดว่าอย่าไปติดสมถะ
อย่าไปเอาสมถะ ผ่านไปวิปัสสนาเลย

อาตมาเห็นว่าถ้าผ่านไปเอาวิปัสสนาเลย
มันจะไปไม่รอด

-หลวงปู่ชา สุภัทโท-